ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง



สุขยุทธ
สะดุดคิด

สุขยุทธ... สะดุดคิด
ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง



ลุงยุทธ...สะดุดคิด

ดูแลการผลิตและออกแบบ : สบายะ http://sabayavip.multiply.com
ภาพประกอบ : เซมเบ้
ปกและรูปเล่ม : งู สามเกลอหัวแข็ง
พิสูจน์อักษร : รี
ประสานงาน : เซมเบ้
พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด
โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๙ : ธันวาคม ๒๕๕๔ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐
จำนวน ๔๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ : มกราคม ๒๕๖๒ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

"สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง"

สารบัญ

คุยกับผู้อ่าน

หนังสือ **ลุงยุทธ...สะดุดคิด** เล่มนี้เป็นหนังสือที่บอกกล่าวเล่าเรื่อง ในสิ่งที่ผู้เขียนมีโอกาสได้พบประสบมาด้วยตนเอง ทั้งต่อบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันบ้าง ต่างวัยกันบ้าง ต่างฐานะต่างสถานะ ต่างความคิดความเห็นกันบ้าง และมีมุมมองที่แตกต่างกันไป มีทั้งเด็กเล็ก ๆ วัยรุ่น หนุ่มสาว ผู้เฒ่าผู้แก่กระทั่งผู้ป่วยระยะสุดท้าย แต่เรื่องที่จะนำมาเขียนเล่าให้ท่านได้อ่านในหนังสือเล่มนี้นั้น จะขอเน้นไปที่เรื่องของเด็กเล็ก ๆ วัยรุ่น หนุ่มสาว และผู้ป่วยระยะสุดท้าย เสียเป็นส่วนใหญ่

ชีวิตมนุษย์ทุกคน มุ่งแสวงหาความสุข แต่ยิ่งวิ่งแสวงหามากเท่าใด ก็ดูเหมือนว่า จะยิ่งห่างไกลออกจากสุขนั้นมากขึ้นทุกที และดูทีท่าว่าน่าจะยิ่งทุกข์เพิ่มขึ้น ทุกข์เพราะชีวิตสะดุดกับปัญหา ปัญหาที่ยังหาทางออกไม่ได้ ไม่ว่าเขาหรือเธอจะเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ วัยไหนก็ตาม ก็ยังไม่วายที่จะต้องทุกข์ เพราะทุกชีวิตย่อมมีจุดสะดุดอะไรบ้างบางอย่าง

ในชีวิต สำคัญเพียงว่า เมื่อมันสะดุดแล้ว เราคิดที่จะแก้ไข หรือมัวแต่คิดที่จะแก้ตัว หรือจะปล่อยให้มันเป็นไปตามยถากรรม หรือจะนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ให้ชีวิตเป็นไปในวิถีทางที่ถูกต้องตรงทางมากขึ้น นี่เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องใคร่ครวญคิด และเป็นผู้ลิขิตเอง

สะดุดแล้ว...หยุดสักนิด ชีวิตจะปลอดภัย ให้หันกลับมาทบทวนคิดสักนิดซิว่า ชีวิตสะดุดกับอะไร เพราะสาเหตุใด จึงต้องสะดุด เมื่อรู้สาเหตุแล้ว ก็แก้ที่เหตุ แก้ด้วยสติ แก้ด้วยปัญญา ค่อย ๆ พิจารณาแก้ไขกัน ไป แต่อย่าได้แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ ผสมกับความ โลภ โกรธ หลง ที่เข้าครอบงำจิต มิเช่นนั้น ชีวิตเราก็จะพบแต่ความชอกช้ำระกำใจตลอดไป

พอจะกล่าวถึงคำว่า สติ ปัญญา แล้วสติปัญญาจะเอามาจากไหน เอามาจากการศึกษาเรียนรู้ ด้วยการฟัง ด้วยการอ่าน ด้วยการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุและผล ด้วยการเข้าไปศึกษาเรียนรู้ชีวิตของตัวเราเอง ซึ่งประกอบด้วย กายและใจ และรู้ตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่ตัวเราของเราที่แท้จริง ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้น เพราะมีเหตุปัจจัย ทุกสิ่งมันดับไป ก็เพราะมันหมดเหตุหมดปัจจัย สรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ล้วนบังคับบัญชาไม่ได้ มันตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง

ชีวิตนี้ เราเป็นผู้ลิขิตเอง หาใช่จะมีใครมาลิขิตให้ สร้างเหตุอย่างไรย่อมได้รับผลอย่างนั้น สร้างเหตุดี ผลก็ย่อมปรากฏดี สร้างเหตุไม่ดี ผลที่ได้รับก็ย่อมไม่ดี นี่คือ **กฎแห่งกรรม** กฎแห่งการกระทำ อันประกอบด้วยเจตนาทั้งดี และไม่ดี **ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนทำเอง หาใช่มีใครที่ไหนมาทำให้** ดังคำที่ท่านกล่าวว่า **"ดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ สูงต่ำอยู่ที่ทำตัว"**

ผู้ใหญ่อยากให้เด็ก ๆ ลูกหลาน เป็นคนดี เด็ก ๆ อยากให้ผู้ใหญ่ มีจิตใจเมตตาโอบอ้อมอารี วัยรุ่น หนุ่มสาว อยากมีอิสระเสรี อยากให้ผู้ใหญ่เข้าใจตนเองมากกว่านี้ อยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ แต่สุดท้าย ทุกคนก็ต้องการอยากให้คนอื่น เป็นไปดั่งใจปรารถนาของตนทั้งสิ้น สังคมอยากให้ทุกคนเป็นผู้มีคุณธรรม แต่คนในสังคมมักแปลคำว่า **"คุณธรรม"** เป็น **"คุณ นะ ทำ"** คือ เอาแต่อยากจะให้คนอื่นเขาทำ แต่ตัวเองไม่ทำ การสอนให้คนอื่นทำดีนั้น มันง่ายยิ่งกว่าการที่เราจะทำดีเสียเอง แล้วคุณธรรมจะเกิดขึ้นในสังคมได้อย่างไร หากเราเอาแต่จะให้เขาทำ

หลักการสอน โดยภาพรวมนั้นมีสองแบบ **๑. สอนแบบพูดให้ฟัง ๒. สอนแบบทำให้ดู** จังหวะไหนควรพูด จังหวะไหนควรหยุด จังหวะไหนควรฟัง เมื่อพูดไปแล้วเขาไม่ฟัง ก็จงทำเป็นแบบอย่างให้เขาดู เพราะการสอนโดยการทำให้ดู

ดูจะมีคุณค่ามากกว่า การพูดให้ฟังเสียด้วยซ้ำไป แต่ถ้ารู้จักพูด รู้จักทำ รู้จักนำ ทำเป็นแบบอย่าง ก็ยิ่งเป็นการสอนที่ทรงคุณค่า และมีคุณภาพอย่างยอดยิ่ง นี่แหละคือ **สิ่งที่พระ-พุทธองค์ ได้ทรงทำแบบอย่างให้พวกเราได้เห็นแล้ว**

การสอนที่จะสัมฤทธิ์ผลนั้น ผู้สอนจะต้องมีคุณสมบัติอันประกอบด้วยคุณธรรมหลายอย่างหลายประการที่พึงมี อาทิเช่น

๑. **เมตตา** คือต้องมีความปรารถนาดี มีอัธยาศัยเป็นมิตรไมตรี และพร้อมที่จะให้อภัยกัน

๒. **ขันติ** ต้องมีความอดกลั้นอดทน ด้วยมองเห็นประโยชน์ของผู้รับเป็นใหญ่ มิใช่มองประโยชน์ของตนเป็นใหญ่ แม้จะต้องใช้เวลาบ้าง จะต้องพูดซ้ำแล้วซ้ำเล่าในเรื่องเก่า ๆ ที่เคยพูดไปแล้ว พูดแล้วพูดอีก ทำให้ดูแล้ว ทำให้ดูอีก ก็อย่าได้ท้อใจ หรือเอือมระอา

๓. **สติ** คือไม่หลงลืมตัว การกระทำใด ๆ ถ้าขาดสติ การทำ การพูด การคิด นั้น ๆ จะเป็นไปตามอารมณ์ที่เป็นฝ่ายอกุศล จะตกอยู่ใต้อำนาจแห่ง **ความโลภ ความโกรธ และความหลง** ทันที

๔. **ปัญญา** เป็นสิ่งที่สำคัญ หากใช้ **ปัญญาแก้ไขปัญหา** ปัญหาก็จะค่อย ๆ บรรเทาเบาบางลงและหมดไปในที่สุด

หากใช้ ตัณหามาแก้ปัญหา ปัญหาจะยิ่งเพิ่มทวี ให้ทุกข์เดือดร้อนใจมากขึ้น

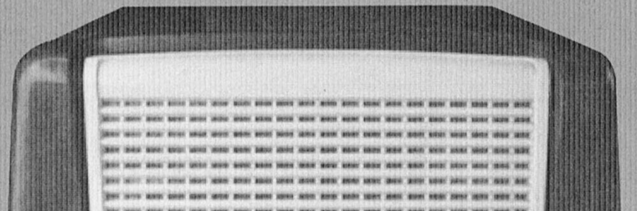
เรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ เป็นเรื่องที่ผู้เขียนได้มีโอกาสสนทนาพูดคุยกับเด็ก ๆ วัยรุ่น หนุ่มสาว ตลอดจนได้มีโอกาสแนะนำ ให้ความรู้ ความเข้าใจ แก่บุคคลเหล่านี้ ที่มีปัญหาค้างคาใจ หรือมีอะไรบางอย่างมาสะดุดในชีวิตของตน ผู้เขียนขอใช้สรรพนามแทนตัวเองในหนังสือเล่มนี้ว่า "ลุงยุทธ" แต่ที่ต้อง "สะดุดคิด" เพราะปัญหาหลากหลายมากมายของแต่ละคนนั้น ทำให้ต้องสะดุด เพื่อหยุดคิด คิดด้วย สติ และปัญญา เพื่อนำพาให้สิ่งที่สะดุดนั้น ได้หยุดลง ด้วยความเห็นถูก รู้ถูก และเข้าใจถูก จนสามารถยอมรับความเป็นจริงได้ว่า "ปัญหาไม่ใช่ความทุกข์ ปัญหาคนอื่นเขานำพาหามาให้เราได้ แต่ความทุกข์นั้น เราหาใส่ตัวเราเอง" ฉะนั้น เราในฐานะเป็นชาวพุทธ ต้องฉลาดในการแก้ปัญหา ต้องแก้ด้วยสติ แก้ด้วยปัญญา แล้วชีวาจะได้ไม่เป็นทุกข์

ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านทุกคน ที่สนใจปรารถนาอยากให้ลูกหลานอันเป็นสุดที่รัก ได้รู้จักธรรมะ อันเป็นธรรมชาติของชีวิต ที่ทุกคนจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ ไม่ว่าท่านจะเกิดเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย จะมีอายุวัยใด ๆ ก็ตาม ขอเพียงให้เราเข้าใจในหลักพุทธธรรม แล้วน้อมนำมาปฏิบัติ ชีวิตเรา

จะได้ไม่วิบัติ ไม่อาภัพอับโชค ไม่เศร้าโศกสลด ไม่ตื่นตระหนก ตกระกำลำบาก ไม่ยากเข็ญ ไม่ท้อแท้ ไม่ย่ำแย่อย่างแน่นอน หากเราหมั่นฝึกหัดปฏิบัติ ชีวิตก็จะสลัดทุกข์ออกจากใจได้ในสักวัน

แสงไฟมีค่าในถ้ำมืดฉันใด
แสงธรรมก็ย่อมมีค่าต่อชีวิตฉันนั้น

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง
๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๔



บทเพลงคุณธรรม

คุณธรรม...ไม่ใช่...คุณ...นะ...ทำ
ชีวิตชอกช้ำ...เพราะเอาแต่...ให้เขาทำ
เราก็ทำ...เขาก็ทำ...จึงจะเป็นธรรม
ใจไม่จืดดำ...หากทุกคน...ต่างช่วยกันทำ

คุณธรรม...นั่นคือ...สิทธิหน้าที่
ต่างคนต่างมี...สิทธิ...หน้าที่ต้องทำ
เรียกร้องสิทธิ์...ทิ้งหน้าที่...ก็ไม่เป็นธรรม
ชีวิตมืดดำ...หากแปลคำ...คุณธรรมผิดไป

คุณธรรม...ไม่ใช่...คุณ...นะ...ทำ
โปรดได้จงจำ...อย่าถลำ...มัวสั่ง...ใครทำ (ซ้ำ)

(เนื้อร้อง-ทำนอง : โดย...ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง)



ใบไม้ร่วง

เช้าวันนี้ อากาศสดชื่นเย็นสบาย สายลมอ่อน ๆ โชยสะบัดพัดกระทบกิ่งใบบนยอดไม้ ให้พลิ้วไหวไปมา เสียงดังฟู่ลู่ไปกับสายลม บางใบก็หลุดร่วงหล่นจากกิ่ง ล่องลอยคล้อยเคลื่อนลงสู่พื้นหญ้าอย่างช้า ๆ เสียงนกกากระจิบกระจอกต่างหยอกล้อเล่นกัน ส่งเสียงดังอื้ออึงสลับกันไปมา ดังประหนึ่งวงดนตรีออร์เคสตราที่น่ารื่นรมย์

นี่แหละคือ ธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างรอบข้างล้วนเปลี่ยนไป และเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง ทั้งสิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต ลุงยุทธกำลังเพลิดเพลินกับธรรมชาติยามเช้าไม่ทันใด ก็มีเสียงเรียกดังขึ้นจากด้านหลังว่า

“ลุงยุทธขา ลุงยุทธทำอะไรอยู่คะ” เสียงน้องพีชหลานสาววัย ๕ ขวบร้องถาม พร้อมกับวิ่งเข้ามาหาอย่างไม่รอช้า

“ลุงกำลังนั่งดูใบไม้ร่วงอยู่จ้ะ นั่นไงกำลังหลุดร่วงลงมา

อีกใบแล้ว หนูรู้มั้ยทำไม ใบไม้ต้องร่วงลงมาจากต้นด้วยล่ะ” ลุงยุทธเอ่ยถาม

น้องพีชเริ่มทำหน้างง ๆ แล้วตอบว่า “จริงด้วยค่ะ ทำไมใบไม้ต้องร่วงคะ” พร้อมกับขยับตัวขึ้นมานั่งบนตัก แล้วแหงนมองหน้าลุงยุทธเพื่อรอคำตอบ

“ลุงยุทธจะพูดให้หนูฟังนะ” พร้อมก้มลงเก็บใบไม้ที่หล่นบนพื้นหญ้าขึ้นมา แล้วตอบหลานไปว่า “เมื่อก่อนใบไม้นี้มันก็เป็นใบยอดอ่อน ๆ เล็ก ๆ ที่งอกออกมาจากกิ่งไม้ น่ารักเหมือนหนูเลย แต่พอมันได้น้ำ ได้อาหาร ได้อากาศ และแสงแดด มันก็ค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นมาเหมือนหนู และทุกคนทั่ว ๆ ไป เมื่อหนูรู้จักกินข้าวปลาอาหาร กินผักผลไม้ ดื่มน้ำที่สะอาด วิ่งเล่นออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ตัวหนูก็จะค่อย ๆ โตขึ้นเรื่อย ๆ เป็นสาว เป็นผู้ใหญ่ ใบไม้ก็เช่นกัน พอมันโตเต็มที่แล้วจากใบอ่อน ๆ ใบมันก็จะโตและสีเขียวเข้มขึ้น หนูเห็นใบไม้ใบนั้นมั้ยจ๊ะ” ลุงยุทธชี้ให้หลานดูใบไม้ที่กำลังแกว่งไปมาตามแรงลม

“หนูเห็นแล้วค่ะ ใบมันใหญ่จริง ๆ เลยนะคะ” หลานสาวมองแล้วพูดขึ้นด้วยความสนใจว่า “คุณลุงเล่าต่อซิคะ”

ลุงยุทธขยับมือเอื้อมไปหยิบแก้วน้ำขึ้นมาดื่ม แล้วจึงพูดขึ้นว่า “พอใบไม้มันโตเต็มที่แล้ว มันก็ค่อย ๆ แก่ลง ๆ ใบก็

เริ่มเหลืองเข้มมากขึ้นๆ จนในที่สุดมันก็หลุดร่วงจากขั้วลงสู่ดิน เหมือนคนเราจากเด็กๆ ก็เติบโตเป็นหนุ่มสาว จากหนุ่มสาวก็เติบโตเป็นผู้ใหญ่ พอไม่นานก็เริ่มแก่ลง ผมก็หงอก หนังก็เหี่ยว ฟันก็หัก หูก็ตึง หลังก็งอ ข้อก็เสื่อม สุดท้ายก็ตาย เหมือนใบไม้ที่หลุดร่วงจากต้นนั่นเอง"

"ลุงยุทธขา หนูก็ต้องแก่ ต้องตายด้วยหรือเปล่าคะ"

"ใช่จ้ะ และอีกไม่นานลุงยุทธก็จะต้องแก่ลงๆ สุดท้ายก็ต้องตายเหมือนกัน"

"แบบนี้ทุกคนก็ต้องตายกันหมดเลยเหรอคะ" หลานเริ่มทำหน้าฉงนสงสัย

"ใช่แล้วจ้ะ คนทุกคนเกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา"

หลานเริ่มมีสีหน้าไม่ค่อยดีนัก แล้วจึงพูดขึ้นว่า "ลุงยุทธขา แบบนี้คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ คุณป้า และลุงยุทธ ก็ต้องตายด้วยเหรอคะ"

ลุงยุทธดึงหลานสาวเข้ามากอด แล้วจึงพูดขึ้นว่า "ใช่จ้ะ ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ไม่มีใครหรอกที่จะหนีความตายไปได้พ้น"

หลานน้อย ทำหน้าเศร้าๆ แล้วจึงพูดขึ้นด้วยเสียงอันสั่นเครือกึ่งจะร้องไห้ว่า "หนูไม่อยากให้คุณพ่อคุณแม่ตายหนู

“ พอใบไม้มันโตเต็มที่แล้ว มันก็ค่อย ๆ แก่ลง ๆ ใบก็เริ่มเหลือง เข้มมากขึ้นจนในที่สุดมันก็หลุดร่วง จากขั้วลงสู่ดิน เหมือนคนเราจาก เด็ก ๆ ก็เติบโตเป็นหนุ่ม สาว จาก หนุ่มสาวก็เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ไม่นาน ก็เริ่มแก่ลง ๆ ผมก็หงอก หนังก็เหี่ยว ฟันก็หัก หูก็ตึง หลังก็งอ ข้อก็เสื่อม และสุดท้ายก็ตาย ตายเหมือนใบไม้ ที่หลุดร่วงจากต้นนั่นเอง ”

อยากให้คุณพ่อคุณแม่อยู่กับหนูนานๆ”

“หลานเอ้ย!” ลุงยุทธเอ่ยขึ้น พร้อมกับเช็ดน้ำตาให้หลานรัก และพูดปลอบใจไปว่า “เรื่องความตายนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ใครๆ ก็หนีไม่พ้น สำคัญตอนที่เรามีชีวิตอยู่ เราได้ทำความดีไว้หรือเปล่าเราเกิดมาเป็นคนต้องทำประโยชน์ หนูต้องเป็นเด็กดีของคุณพ่อคุณแม่ ของคุณครู ต้องเชื่อฟังที่ท่านสอน ต้องเป็นเด็กที่ว่านอนสอนง่าย ไม่ดื้อ ต้องขยันเรียนหนังสือ อย่าขี้เกียจ อย่าทำให้คุณพ่อ คุณแม่ต้องเสียใจ พูดจาอ่อนหวาน รู้มั้ยครับ” ลุงยุทธเอ่ยถาม

“ค่ะลุงยุทธ หนูจะเป็นเด็กดี หนูจะไม่ดื้อ หนูจะไม่ซน หนูจะตั้งใจเรียน หนูจะไม่ทำให้คุณพ่อคุณแม่ต้องเสียใจ หนูรักคุณพ่อคุณแม่มากๆ เลยค่ะ”

บางคนยังไม่ทันจะแก่ก็ตายเสียแล้ว **ชีวิตนี้มันน้อยนักสั้นนัก** เหมือนใบไม้ที่ร่วง บางใบยังไม่ทันจะแก่ ก็หลุดร่วงไปเสียแล้ว ไม่ว่าจะเป็นวัยไหนๆ เด็กๆ ผู้ใหญ่ วัยหนุ่มสาว หรือ ผู้เฒ่าผู้แก่ ล้วนตายได้ทุกเมื่อ **โลงศพไม่ได้มีไว้สำหรับคนสูงวัย แต่โลงศพมันมีไว้สำหรับคนทุกวัย ป่าช้าไม่ได้มีไว้สำหรับคนแก่ แต่ป่าช้านั้นมีไว้สำหรับคนตาย** ใครจะรู้ว่า **“พรุ่งนี้กับชาติหน้า”** อย่างไหนจะมาถึงเราก่อนกัน ท่านว่าจริงมั้ยครับ



จู้จี้ขี้บ่น

วันนี้เป็นวันปิดเทอมใหญ่ เด็ก ๆ ต่างดีอกดีใจที่จะได้ไปเที่ยวพักผ่อน จะได้นอนตื่นสาย ไม่ต้องลำบากกายตื่นแต่เช้าเพื่อฝ่ารถติดของเมืองกรุง ที่ยังยุ่งรุงรังและยังไม่ค่อยจะดูศิวิไลซ์ในขณะนี้นัก เด็กบางคนต้องรับประทานอาหารในรถ บางคนก็นั่งสัปหงกบนรถโดยสาร ได้เห็นแล้วก็ดูน่าสงสารทั้งเด็กและผู้ใหญ่ พ่อแม่ก็ต้องตื่นแต่เช้า เพื่อมาจัดเตรียมหาข้าวปลาอาหาร อีกทั้งเสื้อผ้า หนังสือ กระเป๋า ถุงเท้ารองเท้า สารพัดที่จะต้องจัดให้ลูกไปโรงเรียน ชีวิตทำไมมันต้องเวียนวน วนเวียนซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่แบบนี้ ปีแล้วปีเล่า แต่วันนี้ เป็นวันปิดเทอมใหญ่ ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง และเด็ก ๆ ต่างดีใจ แลดูสดใสไปตาม ๆ กัน

วันนี้ น้องมะนาวได้พาเพื่อน ๆ มาเที่ยวเล่นที่บ้านริมน้ำกันหลายคน ขณะที่ลุงยุทธกำลังนั่งรับลมเย็นยามบ่าย

ใต้ต้นไม้อยู่นั้น เสียงเจ้าน้องมะนาวก็ร้องเรียกขึ้นว่า

"ลุงยุทธขา วันนี้หนูพาเพื่อนมาหาลุงยุทธตั้งหลายคน เลยค่ะ นี่ น้องมะปราง นั่น น้องมะขาม และนี่ พี่มะยมค่ะ" เด็ก ๆ ทั้งสี่คนยกมือไหว้พร้อมก้มศีรษะ แล้วกล่าวคำว่า **"สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ ลุงยุทธ"**

เด็กหญิงมะนาว มะปราง มะขาม สามคนนี้อายุเท่ากัน คือ ๗ ขวบ ส่วนเด็กชายมะยมนั้นอายุ ๘ ขวบ เด็ก ๆ ดูน่ารัก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ยกเว้นเด็กชายมะยม ดูเป็นเด็กเจ้าความคิดเจ้าความเห็นไม่น้อย

"สวัสดีจ้ะ หลานๆ ทุกคน วันนี้พวกหนูนัดกันมาทำอะไรกันจ๊ะ" พอลุงยุทธพูดจบ เด็กชายมะยม จึงเอ่ยตอบขึ้นทันทีว่า

"ผมมีปัญหา ไม่รู้จะถามใคร มะนาวบอกให้ผมลองมาถามลุงยุทธครับ"

"มีปัญหาอะไรรึ" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

"ผมอยากถามว่า ทำไมผู้ใหญ่แทบทุกคน จึงชอบขี้บ่นกับเด็กๆ ครับ ฟังแล้วมันน่าเบื่อมากๆ เลยครับ"

"อ้าว! เด็กๆ ทุกคนตั้งใจฟังนะ เด็กๆ มักมองว่าผู้ใหญ่ หรือคุณพ่อ คุณแม่ชอบบ่น ชอบด่า ชอบว่าเราบ่อยๆ ใช่มั้ยครับ" เด็ก ๆ มองหน้ากันแล้วตอบพร้อมกันว่า

"ใช่...ใช่...ใช่เลย"

"เห็นมั้ย เรามักจะมองว่าคนอื่นเขาบ่นว่าเรา แต่เราลืมอะไรไปอย่างหนึ่ง"

"ลืมอะไรเหรอคะ ลุงยุทธ" น้องมะขามถามขึ้น

"ลืมมองไปว่า เราทำผิดอะไรจึงทำให้ผู้ใหญ่ต้องบ่น แท้ที่จริงแล้ว เรายังแปลความหมายผิดไปอีกด้วย โดยแปลสิ่งที่ท่านสอนว่า เป็นท่านบ่น ใช่มั้ยครับ"

น้องมะยมเอ่ยขึ้นทันทีว่า "ก็ผู้ใหญ่สอนเยอะ พูดเยอะ พูดซ้ำๆ อยู่นั่นแหละ เดี๋ยวก็ห้ามนู้น ห้ามนี่ แบบนี้ก็ต้องเรียกว่า ขี้บ่น ไม่ใช่เหรอครับ"

"เอาล่ะ...ลุงจะขอถามทุกคนนะครับว่า หนูๆ แต่ละคนถูกบ่นเรื่องอะไรเป็นส่วนใหญ่ เริ่มที่น้องมะนาวก่อนเลย"

น้องมะนาว "หนูถูกแม่บ่นเรื่องนอนตื่นสาย ทำให้ไปโรงเรียนไม่ค่อยจะทันค่ะ"

น้องมะปราง "หนูถูกพ่อบ่นเรื่องชอบรังแกน้อง ชอบแหย่ให้น้องร้องไห้ค่ะ"

น้องมะขาม "หนูถูกบ่นเรื่องไม่ทำการบ้าน ชอบดูโทรทัศน์ ไม่ยอมอาบน้ำค่ะ"

น้องมะยม "ผมถูกบ่นส่วนใหญ่ เรื่องชอบเล่นเกมครับ และอีกเรื่องหนึ่ง ผมชอบแอบขี่จักรยานบนถนนใหญ่

หน้าบ้านครับ”

“เห็นมั้ย สิ่งที่พวกหนูทำ ล้วนเป็นสิ่งที่สมควรทำ หรือไม่สมควรทำ”

ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “ไม่สมควรทำค่ะ”

“น้องมะยมว่าไง ไม่เห็นตอบอะไรกับเขาเลย”

น้องมะยมทำหน้าจ๋อย ๆ แล้วจึงค่อย ๆ เอื้อนเอ่ยตอบออกไปว่า

“ไม่สมควรทำเหมือนกันครับ”

“นี่แหละ ความรักของพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ ทุกท่านต่างหวังดีต่อเรา ต้องการให้เราเป็นเด็กดี มีระเบียบวินัย เมื่อเติบใหญ่ จะได้มีวิชาความรู้ จะได้เลี้ยงดูตัวเองได้ ถ้าหากท่านไม่ว่ากล่าวตักเตือน ปล่อยตามใจเรา สุดท้ายเราก็จะกลายเป็นคนไม่รักเรียน ไม่รักดี แล้วชีวิตจะพึ่งใคร พ่อแม่นับวันมีแต่จะแก่เฒ่า จะอยู่กับเราอีกนานแค่ไหนก็ไม่รู้ ถ้าหากท่านต้องจากเราไป แล้วเราจะทำอย่างไร สิ่งที่ท่านพูดบ่นพร่ำสอน ก็เพราะท่านรักและห่วงใย ถ้าท่านปล่อยตามใจเรา รู้มั้ยอะไรจะเกิดขึ้น”

น้องมะนาวเอ่ยถาม “อะไรจะเกิดขึ้นเหรอคะ ลุงยุทธ”

“น้องมะนาว ก็จะเป็นเด็กโง่ เพราะนอนตื่นสาย ไปโรงเรียนไม่ทัน

น้องมะปราง ก็จะเป็นคนที่ไม่มีใครรัก ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ เพราะมีนิสัยชอบรังแกคนอื่นเขา

น้องมะขามก็เป็นคนโง่เช่นกัน ไม่ค่อยทำการบ้าน ชอบดูแต่โทรทัศน์อีกทั้งน้ำก็ไม่ชอบอาบ เนื้อตัวก็เหม็นสาบ ใครๆ เขาก็ไม่อยากจะเข้าใกล้"

เสียงน้องมะยมร้องถาม "แล้วผมล่ะครับ"

"น้องมะยม ชอบเล่นแต่เกม ก็โง่เหมือนกัน เพราะเวลาที่สอบ คุณครูไม่ได้ออกข้อสอบเรื่องการเล่นเกมหรอกนะ แล้วยังชอบแอบขี่จักรยานออกไปถนนใหญ่อีก อาจถูกรถชนตายเมื่อไรใครจะรู้ เห็นมั้ย สิ่งที่พวกหนูทำนั้นถูกต้องหรือไม่ พวกหนูทำกันบ่อยๆ ไม่รู้จักปรับปรุงแก้ไข คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องพูดซ้ำบ่อยๆ พอพูดบ่อย พวกหนูก็หาว่าท่านจู้จี้ขี้บ่น ใช่มั้ย นี่หรือค่าแห่งความรักความห่วงใย ที่พวกหนูตำหนิว่าท่านเป็นคนขี้บ่น ถ้าหนูไม่ทำผิดแล้วใครที่ไหนจะบ่น จริงมั้ย"

"ลุงยุทธครับ" น้องมะยมเอ่ยขึ้น "ผมขอสัญญาว่า ผมจะไม่ทำแบบนี้อีกแล้วครับ ตอนแรกผมคิดว่า คุณพ่อคุณแม่ไม่รักผม มีแต่บ่นด่าว่าผม ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วครับว่าท่านรักและห่วงใยผมกว่าใครๆ"

น้องมะนาว มะปราง มะขาม ต่างพูดเหมือนกันว่า "หนู

“ นี่แหละ ความรักของพ่อแม่ หรือ ต้องการให้เราเป็นเด็กดี มีระเบียบวินัย เลี้ยงดูตัวเองได้ ถ้าหากท่านไม่ว่ากล่าว เราก็จะกลายเป็นคนไม่รักเรียน ไม่รักดี จะแก่เฒ่า จะอยู่กับเราอีกนานแค่ไหน เราจะทำอย่างไร สิ่งที่ท่านพูดบ่น ถ้าท่านปล่อยตามใจเรา รู้มั้ย อะไร

ผู้ใหญ่ทุกท่าน ต่างหวังดีต่อเรา เมื่อเติบใหญ่ จะได้มีวิชาความรู้ จะได้ตักเตือน ปล่อยตามใจเรา สุดท้ายแล้วชีวิตจะพึ่งใคร พ่อแม่นับวันมีแต่ก็ไม่รู้ ถ้าหากท่านต้องจากเราไป แล้วพร่ำสอน ก็เพราะท่านรักและห่วงใยจะเกิดขึ้น ,,

ด้วยค่ะ หนูจะเป็นเด็กดี หนูจะไม่ดื้อ จะเชื่อฟังคุณพ่อ คุณแม่และคุณครูด้วยค่ะ”

“เอ้อ...ดีแล้ว เมื่อพวกหนูเข้าใจก็ดีแล้ว เป็นเด็กดีในวันนี้ ก็จะได้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า ต่อไปชีวิตของหนูและครอบครัวก็จะมีแต่ความสุข เพราะต่างเข้าใจซึ่งกันและกัน คุณพ่อคุณแม่ท่านต้องเหน็ดเหนื่อย หาเงินหาทองมาส่งเสียเลี้ยงดูพวกเรา ฉะนั้นเราต้องรู้จักตอบแทนพระคุณของท่าน ด้วยการเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ไม่ดื้อดึงกับท่าน เข้าใจมั้ยจ๊ะ หลานๆ...”

เด็ก ๆ ตอบพร้อมกันว่า “เข้าใจค่ะ เข้าใจครับ คุณลุงพวกหนูไปวิ่งเล่นกันก่อนนะคะ” แล้วก็ปล่อยให้ลุงยุทธนั่งย้อนมองอดีตตัวเองว่า ตอนที่เราเป็นเด็ก ๆ เราก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน

ชีวิตเด็กไร้เดียงสา เหมือนดั่งผ้าขาว สุดแท้แต่ใครจะแต่งแต้มสีสันให้อย่างไร พ่อแม่ยุคนี้มีเวลาให้ลูกหลานน้อยนัก ลูกหลานขาดความรักความอบอุ่น ขาดการอยู่ใกล้ชิดสนิทสนม ความรักความอบอุ่นจึงจางหายไป สุดท้ายก็มีโทรทัศน์เป็นครู มีเกมกดไว้เป็นเพื่อน เรียนรู้ผิด ๆ ถูก ๆ ด้วยตัวเองโดยขาดคนชี้แนะชี้นำ จึงทำให้ชีวิตเหงาเศร้าขาดที่พึ่ง ต้องตกเป็นทาสของยาเสพติด เป็นภาระให้แก่ครอบครัวและสังคม

สังคมจึงต้องบอบช้ำอย่างไม่น่าจะเป็น

เด็ก ๆ ไม่ใช่เครื่องจักร ต้องการความรัก และความเข้าใจ ขอเพียงผู้ใหญ่ ใส่ใจอยู่ใกล้ชิด ชีวิตครอบครัวก็จะมีความสุข จงให้ด้วยความรัก ความเมตตา ให้เวลาที่อยู่ด้วยกันมากขึ้น ให้โอกาสสนทนาพูดคุยกันบ้าง นี่แหละคือ **ยาวิเศษ** ที่จะเป็นหนทางเยียวยาจิตใจให้แก่ลูกหลาน ให้ได้เดินไปในเส้นทางที่ถูกต้องตรงทาง การให้เวลาแก่กันนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ **เรื่องเงินทองก็ต้องหา เรื่องเวลาก็ต้องให้** เมื่อเป็นนักบริหารธุรกิจได้ ก็ต้องเป็นนักบริหารเวลาได้ด้วย จึงจะช่วยให้ชีวิตครอบครัวนั้นมีความสุขสมบูรณ์ได้ การอยู่ใกล้ชิดทำให้ได้รู้ถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น รู้ถึงเหตุว่า เด็กกำลังคิดอะไร เด็กกำลังมีปัญหากับใคร จะได้ช่วยแก้ไขทัน **มิใช่เพียงแค่ให้สตางค์นั้นมันยังไม่พอ** ไม่เพียงพอที่จะก่อความสุขใจ ให้เกิดขึ้นในครอบครัวได้เลย



ชื่นใจ

ณ สนามเด็กเล่นของหมู่บ้าน เด็ก ๆ ต่างวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน บ้างก็ขี่จักรยาน บ้างก็ตีแบด บ้างก็เล่นชิงช้า เล่นกระดานลื่น กระดานกระดก บ้างก็ไล่จับกัน สนุกสนานตามประสาเด็ก ๆ ชีวิตในวัยเด็กเป็นช่วงที่มีความสุขสนุกสนาน ไม่ต้องมีอะไรให้คิดมากเหมือนผู้ใหญ่

วันนี้น้องไข่มุกวัย ๗ ขวบ ได้นัดเพื่อน ๆ มารวมตัวกันที่บ้านคุณย่า ก่อนที่จะไปเล่นที่สนามเด็กเล่นของหมู่บ้าน เมื่อลุงยุทธเดินผ่านมา ได้เห็นเด็ก ๆ อยู่เต็มบ้านคุณย่า จึงเข้ามาทักทายเด็ก ๆ น้องไข่มุกเมื่อเห็นลุงยุทธ จึงกล่าวแนะนำเพื่อน ๆ ให้ลุงยุทธได้รู้จักว่า

"สวัสดีค่ะ ลุงยุทธ วันนี้หนูนัดเพื่อนๆ มาที่บ้าน เดี๋ยวจะไปสนามเด็กเล่นกัน และนี่เพื่อนหนู น้องปลา น้องปู น้องโย และน้องโบ ค่ะ" น้องไข่มุกแนะนำเพื่อน ๆ ให้รู้จัก

เด็ก ๆ ทุกคนยกมือขึ้นไหว้ พร้อมกล่าวคำว่า "สวัสดีค่ะลุงยุทธ"

"สวัสดีครับ เด็ก ๆ ทุกคน" ลุงยุทธเอ่ยตอบ

"ลุงยุทธไปสนามเด็กเล่นกับพวกหนูมั้ยคะ" ไข่มุกชวน

"ไป ๆ แต่ก่อนที่เราจะไปสนามเด็กเล่นกัน ลุงยุทธขอถามอะไรพวกหนูหน่อยได้มั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"ได้ค่ะ ลุงยุทธจะถามอะไรพวกหนูเหรอคะ" เด็ก ๆ เอ่ยถามขึ้น

"อ้าว...ทุกคนนั่งลงก่อน ลุงยุทธอยากจะถามว่า ใครรักคุณพ่อคุณแม่บ้าง ยกมือขึ้น" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น แล้วทุกคนก็นั่งลงฟัง

ทุกคนยกมือขึ้นพร้อมกันและตอบว่า "หนูรักคุณพ่อ คุณแม่ มาก ๆ เลยค่ะ"

"ดีมาก เมื่อรักคุณพ่อคุณแม่ หนูอยากทำอะไรให้คุณพ่อคุณแม่ได้ชื่นใจบ้างมั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"อยากค่ะ" ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกัน

"ดีมาก เด็กดีต้องทำให้คุณพ่อคุณแม่ชื่นใจ ลุงยุทธจะให้หนูช่วยกันคิดซิว่า จะทำอะไรดีนะ ที่จะทำให้ท่านชื่นใจ พวกหนูมีห้าคน ให้คิดคนละสองข้อนะ อ้าว...ให้เริ่มที่น้องไข่มุกก่อนเลยครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"หนูจะตั้งใจเรียน หนูจะไม่ดื้อค่ะ" น้องไข่มุกตอบ

"หนูจะรีบทำการบ้าน และรีบไปอาบน้ำเร็วๆ ค่ะ" น้องปลาตอบ

"หนูจะช่วยกวาดบ้าน และช่วยคุณแม่ล้างจานค่ะ" น้องปูตอบ

"หนูจะเล่นเกมให้น้อยลง และอ่านหนังสือให้มากขึ้นค่ะ" น้องโยตอบ

"หนูจะไม่รังแกน้อง หนูจะกินผักผลไม้เยอะๆ ค่ะ" น้องโบตอบ

"เยี่ยมมาก หนูทุกคนเป็นเด็กที่น่ารักมาก ถ้าหนูทำได้ตามที่หนูบอกได้จริง คุณพ่อคุณแม่จะมีความสุข และชื่นใจมั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยชมและเอ่ยถาม

ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกัน "มีความสุขและชื่นใจค่ะ"

"ถ้าอย่างนั้น ลุงยุทธจะขอแถมให้พวกหนูอีก ๕ ข้อ พวกหนูๆ จะได้น่ารักมากยิ่งขึ้นกว่านี้ ดีมั้ย" ลุงยุทธเอ่ยเสริม

"มีแถมอีก ๕ ข้อเหรอคะ ดีจังมีอะไรบ้างคะลุงยุทธ" น้องโบเอ่ยถามขึ้น

สิ่งที่ลุงยุทธจะแถมให้ ๕ ข้อนั้นคือ

๑. ห้ามฆ่าสัตว์ ไม่ให้รังแกสัตว์ และรวมทั้งไม่รังแกเพื่อนๆ ด้วยนะ

๒. ห้ามลักขโมย ของที่เขาไม่ได้ให้ อย่าได้ไปหยิบหรือขโมยของเขา

๓. ห้ามไม่ให้แย่งของรักของหวงของคนอื่นเขา

๔. ห้ามพูดโกหก ต้องพูดแต่ความจริง

๕. ห้ามดื่มสุรา ยาเสพติดทั้งหลาย

"พวกหนูๆ พอทำได้มั้ยจ๊ะ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

เด็กๆ ตอบว่า "ได้ค่ะ"

"ขอให้ทุกคนสัญญากับลุงยุทธ แล้วนำไปทำตามที่หนูพูดไว้นะ ถ้าใครโกหกนั้นเป็นบุญหรือเป็นบาปครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"เป็นบาปค่ะ" ทุกคนตอบพร้อมกัน

น้องโยยกมือขึ้นถามแทรกว่า "ลุงยุทธขา ถ้าเกิดหนูลืมบางครั้งไม่ได้ทำตามที่พูดไว้ หนูจะบาปมั้ยคะ"

"ลุงยุทธอนุญาตให้ลืมไม่เกินสามครั้ง เพราะแรกๆ เราอาจยังไม่เคยชิน แต่ถ้าทำทุกวันมันจะจำได้แล้วไม่ลืม แต่ถ้าไม่ทำตามที่พูดเกินสามครั้ง ถือว่าหนูโกหกลุงยุทธ โอเคมั้ยครับ" ลุงยุทธยืดหยุ่นให้

"โอเคค่ะ" ทุกคนให้สัญญา

"ดีมากๆ เด็กดีต้องมีสัจจะ ต้องรู้จักรักษาคำพูด สิ่งที่หนูได้ให้สัญญาเป็นสิ่งที่หนูทำกันได้ และไม่ได้ยากเกินไป

ค่อยๆ ฝึกหัดทำไป ถ้าเผลอทำผิดไปเราก็ต้องแก้ไขใหม่ อย่าได้ไปทำผิดซ้ำอีก ถ้าทุกคนทำได้ หนูจะเป็นเด็กที่น่ารัก เป็นเด็กดีมีวินัย ก็จะทำให้หนูเรียนหนังสือเก่งด้วย ไปที่ไหนๆ ใครๆ เขาก็รักเอ็นดู พ่อแม่ก็ชื่นใจ คุณครูก็... ก็อะไรครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"ก็ชื่นใจเหมือนกันค่ะ" เด็ก ๆ ตอบพร้อมกันทุกคน

"อ้าว...พวกเราไปสนามเด็กเล่นกันได้แล้ว" ลุงยุทธเอ่ยชวน

วันเวลาผันผ่านเปลี่ยนแปรไปรวดเร็วนัก เด็ก ๆ ลูกรักหลานรักจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในภายภาคหน้า หากเด็กเหล่านี้มีระเบียบวินัย รู้จักกตัญญูกตเวที ก็ย่อมเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต อนาคตของชาติ ของสังคม ฝากไว้กับทุกคน ไม่ใช่เพียงแค่ฝากไว้กับเด็ก ๆ เท่านั้น ผู้ใหญ่ก็ต้องมีส่วนช่วยแนะนำสั่งสอนอบรม ให้ความรักความเมตตา เด็ก ๆ ต้องการความรัก และความเข้าใจ ต้องการโอกาสในการเรียนรู้ ต้องการกำลังใจ ฉะนั้น อนาคตของชาติ จึงขึ้นอยู่กับคนทุกคนในสังคม ขอเพียงแต่ว่า ใครมีหน้าที่อะไร ก็ให้ทำไปตามหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เมื่อทุกคนต่างทำตามหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่แล้ว ความสุข สงบ ร่มเย็น ย่อมบังเกิดขึ้นต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติบ้านเมืองได้ในที่สุด


MoM

วันเกิดใคร

มนุษย์ส่วนใหญ่ มักให้ความสำคัญในวันเกิด แต่มักหลงลืมวันตายของตน ทุก ๆ วันเกิดของเรา นั่นหมายความว่า ชีวิตเราเข้าใกล้วันตายไปทุกที ลุงยุทธได้รับเชิญให้ไปงานวันเกิดของลูกหลานครอบครัวหนึ่ง ซึ่งท่านจัดงานวันเกิดให้ลูกรักหลานรักอย่างเต็มที่ มีอาหารคาวหวาน ขนม นม เนย ผลไม้ ไอศกรีม เลี้ยงดูกันอย่างสนุกสนานทั้ง พ่อ แม่ พี่ ป้า น้า อา นั้นมากันเต็มบ้าน พร้อมห่อของขวัญ คนละชิ้น คนละกล่อง เพื่อนำมามอบให้เจ้าของงานวันเกิด

เจ้าของวันเกิดนั้นชื่อ น้องส้มโอ อายุ ๑๐ ขวบ มีเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันมาร่วมงานวันเกิดกันมากมาย นับได้ประมาณสิบกว่าคน หากรวมทั้งผู้ใหญ่ที่มาในงานนี้แล้ว ไม่น้อยกว่า ๒๐ คนเห็นจะได้ ขณะที่ผู้ใหญ่กำลังสาละวนในการจัดเตรียมอาหาร มีขนมเค้กก้อนใหญ่วางไว้ใจกลางโต๊ะ สลักอักษรว่า

"สุขสันต์วันเกิด น้องส้มโอ" ลุงยุทธจึงได้เข้าไปหาน้องส้มโอ แล้วเอ่ยบอกน้องส้มโอว่า

"ลุงยุทธมีของขวัญจะให้ ออกมาคุยกับลุงยุทธที่ชิงช้าหน้าบ้านหน่อยได้มั้ยครับ"

น้องส้มโอรีบตอบทันใด "ได้ค่ะ ลุงยุทธ คุณลุงจะให้อะไรหนูเหรอคะ"

ลุงยุทธจูงมือน้องส้มโอ แล้วเดินไปยังชิงช้าหน้าบ้าน ครั้นเมื่อทั้งสองคนนั่งลงบนชิงช้าเรียบร้อยแล้ว ลุงยุทธจึงเอ่ยถามขึ้นว่า "ตอนนี้หนูอายุเท่าไรแล้วจ๊ะ"

น้องส้มโอตอบออกไปว่า "วันนี้ครบ ๑๐ ปีพอดีเลยค่ะลุงยุทธ"

"ดีมาก วันเกิดหนูปีนี้ หนูอยากจะได้อะไร"

"หนูอยากจะได้ตุ๊กตาหมีตัวโตๆ อยากจะได้เสื้อผ้าสวยๆ อยากจะได้กระเป๋าใบใหม่ อยากจะได้รองเท้า และถุงเท้าใหม่ด้วย อยากจะได้อะไรดีหนอ อยากได้ชุดว่ายน้ำ อยากจะได้โทรศัพท์มือถือ อยากจะได้เกมกด อยากจะได้ทุกอย่างเลย"

ลุงยุทธพยักหน้าพร้อมเอ่ยไปว่า "น้องส้มโอ รักคุณพ่อคุณแม่มั้ยครับ"

"รักมากๆ เลยค่ะ" น้องส้มโอตอบ

“ ขณะที่เขาให้หนูไปเป่าเทียนบนเค้กวันเกิด พอหนูเป่าเสร็จปุ๊บ พี่ๆ ก็จะเอามีดมาตัดเค้กใส่จานแบ่งเป็นชิ้นๆ เค้กชิ้นแรกให้หนูยกไปให้คุณแม่ เค้กชิ้นที่สองให้ยกไปให้คุณพ่อ หลังจากนั้นให้คุกเข่าลงพร้อมยกมือขึ้นไหว้ แล้วพูดบอกกับท่านว่า หนูขอขอบคุณ คุณพ่อและคุณแม่ที่เลี้ยงหนูมา ที่ให้ความรักความอบอุ่นแก่หนู หนูจะเป็นเด็กดี หนูจะเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ หนูจะไม่ดื้อ หนูจะตั้งใจเรียนหนังสือ หนูรักคุณพ่อและคุณแม่ค่ะ แล้วก็ให้ก้มลงกราบที่เท้าท่านทั้งสอง หนูทำได้มั้ย ”

"ดีมาก เด็กดีต้องรู้จักรักคุณพ่อคุณแม่ และรักทุกคน นี่ลุงยุทธจะเล่าอะไรให้ฟังนะ วันนี้เมื่อ ๑๐ ปีที่ผ่านมา เป็นวันที่หนูคลอดออกมาจากท้องคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่มีความสุขมากๆ เลย แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องเหน็ดเหนื่อยไม่น้อยที่ท่านต้องอดหลับอดนอน เพื่อตื่นขึ้นมาชงนมให้หนูกิน ต้องลุกมาเปลี่ยนผ้าอ้อมเวลาหนูอึ หรือฉี่ใส่ เมื่อหนูโตขึ้นมา พ่อแม่ก็ต้องทำงานหาเงิน เพื่อให้หนูได้ไปโรงเรียน เพื่อเรียนหนังสือ ต้องหาซื้อหนังสือ สมุด ดินสอ เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า และอื่นๆ อีกมากมาย ยามเมื่อเจ็บป่วยไม่สบาย ก็ต้องพาไปหาหมอ ต้องจ่ายค่าหมอ ค่ายาเพื่อให้หนูหาย ให้หนูมีความสุข ตั้งแต่หนูเกิดมาหนูเคยให้อะไรคุณพ่อคุณแม่บ้าง มั้ยครับ"

"ไม่เคยเลยค่ะ ก็หนูมีเงินนิดเดียวเองนี่คะ"

"สิ่งที่ลุงยุทธ อยากให้หนูเป็นผู้รู้จักให้แก่คุณพ่อคุณแม่นั้น มันไม่ใช่เงินหรอก แต่เป็นสิ่งที่หนูสามารถให้ได้ หนูอยากจะให้มั้ยล่ะ ลุงยุทธจะสอนให้"

"ดีค่ะ ต้องทำอย่างไรเหรอคะ"

"ให้ความรัก ให้ความสุขแก่คุณพ่อคุณแม่ไงล่ะ"

"หนูต้องให้อย่างไรคะคุณลุง" ท่าทีน้องส้มโอเริ่มสนใจ

"เอาล่ะ...ลุงจะสอนให้นะ ขณะที่เขาให้หนูไปเป่าเทียน

บนเค้กวันเกิด พอหนูเป่าเสร็จปุ๊บ พี่ๆ ก็จะเอามีดมาตัดเค้กใส่จานแบ่งเป็นชิ้นๆ เค้กชิ้นแรกให้หนูยกไปให้คุณแม่ เค้กชิ้นที่สองให้ยกไปให้คุณพ่อ หลังจากนั้นให้คุกเข่าลงพร้อมยกมือขึ้นไหว้ แล้วพูดบอกกับท่านว่า หนูขอขอบคุณคุณพ่อและคุณแม่ที่เลี้ยงหนูมา ที่ให้ความรักความอบอุ่นแก่หนู หนูจะเป็นเด็กดี หนูจะเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ หนูจะไม่ดื้อ หนูจะตั้งใจเรียนหนังสือ หนูรักคุณพ่อและคุณแม่ค่ะ แล้วก็ให้ก้มลงกราบที่เท้าท่านทั้งสอง หนูทำได้มั้ย”

น้องส้มโอตอบทันทีว่า “หนูทำได้ค่ะ”

“น้องส้มโอๆ น้องส้มโออยู่ที่ไหน มาเป่าเค้กวันเกิดเร็วทุกคนเขารอหนูอยู่” เสียงร้องเรียกหา ดังออกมาจากในบ้าน

“ไปเถอะ เรารีบเข้าไปในบ้านกันเถอะ ทุกคนกำลังรอหนูอยู่” ลุงยุทธรีบจูงมือน้องส้มโอเข้าไปในบ้านอย่างไม่รอช้า ครั้นพอเปิดประตูเข้าไป แสงไฟก็ดับลง เหลือเพียงแค่แสงเทียนบนเค้กวันเกิดที่พลิ้วไหวไปมา เสียงร้องเพลงวันเกิดก็ดังขึ้นพร้อมกันว่า

“HAPPY BIRTHDAY TO YOU... HAPPY BIRTHDAY TO YOU.”

เสียงปรบมือดังสนั่น น้องส้มโอค่อยๆ เดินไปยังขนมเค้ก

แล้วค่อย ๆ เป่าเทียนทุกเล่มจนดับหมด เหลือเพียงแค่ควันไฟที่ลอยเคลื่อนเลือนลับไปในอากาศ แสงไฟก็สว่างขึ้น ขนมเค้กถูกตัดแบ่งใส่จานเป็นชิ้น ๆ ทันใดนั้น หนูน้อยส้มโอ จึงรีบเดินไปหยิบจานขนมเค้ก แล้วนำไปให้คุณแม่ และคุณพ่อตามลำดับ ทุกสายตาจ้องมองมาที่น้องส้มโอ เสียงพูดคุยกันนั้นเริ่มเงียบลง น้องส้มโอย่อตัวคุกเข่าลงพนมมือไหว้ต่อหน้าคุณพ่อคุณแม่ แล้วจึงเปล่งเสียงเล็ก ๆ ใส ๆ ออกไปว่า

"คุณพ่อคุณแม่ขา หนูขอขอบคุณที่คุณพ่อและคุณแม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเลี้ยงดูหนูมา หนูจะเป็นเด็กดี หนูจะตั้งใจเรียนหนังสือ หนูจะเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ หนูจะไม่ดื้ออีกแล้ว หนูรักคุณพ่อคุณแม่ค่ะ" แล้วน้องส้มโอก็ก้มลงกราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ทั้งสอง คุณแม่รีบดึงน้องส้มโอเข้ามาโอบกอด คุณพ่อก็ก้มลงกอดทั้งคุณแม่และคุณลูก สามพ่อแม่ลูกกอดกันกลม น้ำตาแห่งความปลื้มปีติใจ ของคุณพ่อและคุณแม่เริ่มไหลริน ความเหน็ดเหนื่อยที่มีนั้นก็พลันหายไปเป็นปลิดทิ้ง ทุกคนอึ้งยืนมองภาพเหตุการณ์ และบรรยากาศในขณะนั้นมันเป็นภาพแห่งความรัก และความประทับใจ บ้างก็เอามือปาดหน้าเช็ดน้ำตา ลุงยุทธไม่รอช้ารีบปรบมือนำ ทำให้ทุกคนต่างปรบมือตาม บรรยากาศกลับคืนสู่ปกติ ทุกคนดื่มกินกันอย่างมีความสุขสนุกสนาน

เด็กเอ๋ย...เด็กน้อย หากมีใครคอยพร่ำคอยสอน คอยบอกคอยกล่าว เจ้าก็จะเป็นเด็กที่ว่านอนสอนง่าย หากไม่มีใครคอยพร่ำคอยสอน แล้วสังคมจะเป็นอย่างไร สังคมที่มีแต่จะเอา แต่ไม่รู้จักให้ สุดท้ายก็ฝึกนิสัยเห็นแก่ตัว สังคมก็ได้แค่ทำไปตามประเพณี ตามค่านิยม เด็ก ๆ ก็ได้แต่หลงชื่นชมกับวัตถุสิ่งของ ที่ตนจะได้ในวันเกิด ไม่รู้คุณค่าความสำคัญในวันเกิด โดยลืมพระคุณผู้ให้กำเนิด รู้เพียงแค่อยากจะได้ อยากจะเอาสิ่งนั้น อยากจะได้สิ่งนี้ในวันเกิดของตน โทษเด็ก ก็ไม่ได้ เพราะเด็กนั้นไม่รู้ จะโทษผู้ใหญ่ หรือโทษครู หรือว่าจะโทษใคร อย่าได้โทษใคร ๆ ไหนเลย ให้โทษที่ความไม่รู้ เมื่อรู้แล้วแต่ไม่ทำ แล้วจะให้ไปโทษใครดี

แท้ที่จริงวันเกิดเรานั้นไม่มี
มีแต่วันผู้ให้กำเนิด เท่านั้นเอง



กุ้ง หอย ปู ปลา

สัตว์โลกทุกชีวิต จำเป็นจะต้องแสวงหาอาหาร เพื่อประทังชีวิตให้อยู่รอด เพื่อดับความทุกข์ที่หิวกระหาย แต่การแสวงหาอาหารของแต่ละชีวิต ก็มีวิธีวิถีที่แตกต่างกันไป สัตว์บางชนิดกินผักผลไม้ สัตว์บางชนิดก็กินแต่หญ้า สัตว์บางชนิดก็กินเนื้อเป็นอาหาร สัตว์บางชนิดกินทั้งผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ กินสารพัดไม่ว่าจะอยู่บนฟ้า บนดิน ใต้ดิน ใต้น้ำ ช่างสรรหาเอามากินจนหมดสิ้น สัตว์นั้นหาใช่อื่นไกล มันคือ สัตว์มนุษย์นั่นเอง

ณ ภัตตาคารแห่งหนึ่ง คุณพ่อคุณแม่พาลูก ๆ ทั้งสองคนออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปรากฏว่าพี่น้องสองคนกำลังนั่งทะเลาะกันเรื่องการสั่งอาหารที่จะเอามารับประทานนั้นว่า บาป หรือ ไม่บาป คุณพี่ชายชื่อ น้องเสือ อายุ ๑๒ ขวบ บอกว่าไม่บาป ส่วนน้องสาวชื่อ น้องนกเอี้ยง อายุ ๑๐ ขวบ

บอกว่าบาป ทำเอาคุณพ่อคุณแม่ปวดหัว กินอาหารไม่อร่อย เพราะคอยแต่ห้ามให้เลิกทะเลาะกัน อาหารจานที่พี่เสือสั่งมา น้องนกเอี้ยงก็ไม่กิน ส่วนอาหารจานที่น้องนกเอี้ยงสั่ง พี่เสือก็ไม่กินเช่นกัน ทำเอาคุณพ่อหัวเสีย จึงดุลูกทั้งคู่ว่า

"เอาแต่ทะเลาะกันแบบนี้ วันหน้าจะไม่พามากินอีกแล้ว เถียงกันอยู่ได้ สั่งอะไรมาก็กินไปก็หมดเรื่อง เร็วๆ เข้า กินเสร็จแล้วจะได้รีบกลับบ้าน" ทำเอาลูกทั้งสองคนนั่งเงียบ ไม่พูดไม่จา ต่างคนต่างก้มหน้ากิน กินเฉพาะอาหารจานที่ตนเองสั่ง พี่เสือก็เอาแต่ทำหน้างอหน้าหงิก น้องนกเอี้ยงก็เอาแต่ทำหน้าหงิกหน้างอ หงิกไปงอมาจนถึงบ้าน

เช้าวันรุ่งขึ้น ลุงยุทธมีธุระแวะไปแถวบ้านน้องเสือ และน้องนกเอี้ยง จึงถือโอกาสแวะเข้าไปเยี่ยมทักทายครอบครัวนี้ ปรากฏว่า คุณพ่อและคุณแม่ของเด็กทั้งสอง เพิ่งออกไปธุระนอกบ้าน เมื่อลุงยุทธเห็นเด็กสองคนนี้ จึงเอ่ยถามขึ้นว่า

"สวัสดีครับ เด็กๆ คุณพ่อคุณแม่อยู่มั้ยครับ"

น้องนกเอี้ยงกล่าวทักทายตอบว่า "สวัสดีค่ะ ลุงยุทธ คุณพ่อคุณแม่เพิ่งออกไปธุระข้างนอกค่ะ"

ส่วนน้องเสือก็ยกมือไหว้ แล้วเอ่ยทักทายว่า "สวัสดีครับ ลุงยุทธ"

"แล้วคุณพ่อคุณแม่จะกลับเมื่อไรรู้มั้ยครับ" ลุงยุทธ

เอ่ยถาม

"เห็นท่านบอกว่าจะไปซื้อของที่ตลาดนี่เองครับ" น้องเสือรีบรายงาน

"หนูสองคนสบายดีเหรอครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"เมื่อวานนี้พวกหนูเพิ่งทะเลาะกันค่ะ ลุงยุทธ" น้องนกเอี้ยงเอ่ยตอบ

"อ้าว! ทะเลาะกันเรื่องอะไรล่ะ เป็นพี่น้องกันก็ต้องรักกัน หนูสองคนทะเลาะกันแบบนี้ คุณพ่อคุณแม่ท่านก็ต้องเสียใจ เป็นทุกข์ใจที่เห็นพี่น้องไม่รักสามัคคีกัน เราเป็นพี่น้องกัน ถ้าไม่รักกันแล้วใครจะมารักเรา ต่อไปวันข้างหน้า ถ้าคุณพ่อคุณแม่ท่านไม่ได้อยู่กับเราแล้ว พี่น้องก็จะต้องช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน รู้มั้ยครับ"

เด็กทั้งสองคนต่างพยักหน้า แล้วก็มองหน้ากัน "ลุงยุทธขา หนูสองคนทะเลาะกัน มันเป็นเรื่องที่เรามีความคิดไม่เหมือนกันค่ะ แต่ก็ยังไม่รู้ว่าของใครถูก ของใครผิด" น้องนกเอี้ยงเปิดประเด็น

"ลุงยุทธ พอจะช่วยบอกหน่อยได้มั้ยคะ" น้องนกเอี้ยงเอ่ยถาม

"ได้ซิครับ มีปัญหาอะไรให้ลุงยุทธช่วยตอบเหรอครับ" ลุงยุทธเอ่ยตอบ

“ดีเลยครับ จะได้รู้กันเสียทีว่า ใครถูก ใครผิด” น้องเสือเอ่ยขึ้น

“คืออย่างนี้ค่ะ ลุงยุทธ เมื่อวานนี้ คุณพ่อและคุณแม่พาพวกหนูไปทานอาหารที่ภัตตาคาร พี่เสือเห็นกุ้งแม่น้ำตัวโตๆ มันกำลังว่ายน้ำอยู่ในตู้ เลยคิดอยากจะกินกุ้งแม่น้ำเผา ปลาเก๋าราดพริก ปูทะเลผัดผงกะหรี่ หอยแครงลวก ทุกอย่างล้วนมีชีวิต มันยังไม่ตาย มันยังเป็นๆ อยู่เลยค่ะ หนูจึงบอกพี่เสือไปว่า ไม่เอา หนูกลัวบาป” น้องนกเอี้ยงเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้ลุงยุทธฟังจนหมดสิ้น

พี่เสือสวนขึ้น “มันจะบาปได้อย่างไร ก็ในเมื่อสัตว์มันเกิดมาก็เพื่อเป็นอาหารของมนุษย์นี่ มนุษย์ก็มีสิทธิ์ที่จะกินมันเป็นอาหารได้ ยิ่งตัวเป็นๆ ว่ายน้ำได้ เนื้อยิ่งหวานสดรสอร่อยอย่าบอกใครเชียว กุ้ง หอย ปู ปลา มันต้องเอาแบบเป็นๆ สดๆ รสชาติจึงจะดี ใช่มั้ยครับ ลุงยุทธ” น้องเสือเอ่ยถาม เพื่อขอคำยืนยัน

“เอาล่ะ...ลุงยุทธเข้าใจแล้วว่า พวกหนูทะเลาะกันเรื่องอะไร ลุงยุทธขอถามหนูทั้งสองคนว่า ถ้ามียักษ์อยู่ตนหนึ่งแล้วมันเที่ยวจับมนุษย์กินเป็นอาหาร หนูสองคนจะยอมให้ยักษ์มันกินมั้ยครับ”

เด็ก ๆ ทั้งสองคนตอบว่า “ไม่ยอม”

“ การทำผิดศีล ๕ นั้นมีผลมาก ทำให้ตกในอบายภูมิได้ และการทำผิดศีลข้อที่ ๑ นั้น แม้ว่าจะหมดกรรมในอบายภูมิแล้ว ครั้นได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ยังส่งผลทำให้เป็นบุคคลไม่สมประกอบ ”

"ทำไมล่ะ ก็ในเมื่อยักษ์มันบอกว่า มนุษย์เกิดมาเป็นอาหารของมัน ยักษ์มันจึงมีสิทธิ์ที่จะจับมนุษย์กินเป็นอาหารเมื่อไรก็ได้" ลุงยุทธเอ่ยถาม

น้องเสือเอ่ยขึ้น "เรื่องอะไรจะให้ยักษ์มันกิน ผมไม่เคยบอกว่า ผมเป็นอาหารของมันสักกะหน่อย"

"แล้วพวกกุ้ง หอย ปู ปลา มันเคยประกาศว่า มันเป็นอาหารของมนุษย์หรือเปล่าล่ะครับ" ลุงยุทธถามกลับ

น้องนกเอี้ยงชิงตอบว่า "ไม่เคยค่ะ"

"แล้วน้องเสือล่ะครับ สัตว์เหล่านี้ มันเคยประกาศว่าเป็นอาหารของเราหรือเปล่าครับ" ลุงยุทธเอ่ยถามซ้ำ

"ไม่เคยเหมือนกันครับ" น้องเสือตอบด้วยเสียงอ่อย ๆ

"เห็นมั้ย ใคร ๆ ก็รักชีวิต เราจึงไม่มีสิทธิ์ที่จะคิดทำร้ายทำลาย หรือฆ่าชีวิตใคร"

น้องเสือรีบถามขึ้น "จริง ๆ แล้ว เราก็ไม่ได้เป็นคนฆ่านี่ครับ พ่อครัวในภัตตาคารเขาเป็นคนฆ่าต่างหาก บาปก็ต้องตกเป็นของพ่อครัวแม่ครัว ไม่ใช่เหรอครับ"

"ถ้าเราไม่ได้สั่งให้เขาเอาสัตว์เหล่านี้มาทำอาหารให้กับเรา เขาจะจับสัตว์มาฆ่ามั้ยครับ แสดงว่า ผู้ที่ทำบาปนั้นก็คือ ผู้ฆ่า และผู้สั่งให้ฆ่า นั่นเอง"

"ว้า! แบบนี้เราก็อดกินเนื้อสัตว์ซิครับ" น้องเสือ

คร่ำครวญ เสียดายกลัวจะไม่ได้กิน

"เนื้อสัตว์ที่เรานำมากินเป็นอาหารได้นั้น ต้องเป็นเนื้อสัตว์ที่ตายแล้ว ต้องไม่ฆ่าด้วยตนเอง ต้องไม่สั่งให้ใครเขาฆ่ามาเพื่อเรา แต่ก็ยังมีอีกหลายเนื้อ ถึงแม้ว่า มันตายแล้วพระพุทธเจ้าก็ยังทรงห้ามไว้ ไม่ให้บริโภค เช่น เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อสิงโต เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อเสือดาว และเนื้อหมี"

"เห็นมั้ย หนูว่าแล้ว มันเป็นบาป ผิดศีลข้อ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ด้วย ใช่มั้ยคะลุงยุทธ" น้องนกเอี้ยงรู้สึกภูมิใจที่ความเห็นของตนนั้นถูกต้อง

"ถูกแล้ว การทำผิดศีล ๕ นั้นมีผลมาก ทำให้ตกในอบายภูมิได้ และการทำผิดศีลข้อที่ ๑ นั้น แม้ว่าจะหมดกรรมในอบายภูมิแล้ว ครั้นได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ยังส่งผลทำให้เป็นบุคคลไม่สมประกอบ เช่น

๑. รูปโฉมอัปลักษณ์

๒. เป็นคนขี้ขลาดหวาดกลัวง่าย

๓. เป็นคนอ่อนแอ

๔. เป็นคนเฉื่อยชาปัญญาอ่อน

๕. ร่างกายพิกลพิการ

๖. ถูกเขาฆ่า หรือฆ่าตัวตาย

๗. มีโรคมาก

๘. ไม่มีบริวาร

๙. อายุสั้น

"เห็นหรือยังว่า มันไม่คุ้มกันเลย เพียงแค่อร่อยลิ้นอร่อยปาก มันจะต้องลำบากเมื่อภายหน้า ต้องชดใช้เวรกรรมที่ตนทำมา ใครทำก็เป็นกรรมของคนนั้น เข้าใจมั้ยครับ"

น้องเสือทำหน้าขยาดหวาดหวั่นขึ้นมาทันที "น่ากลัวจังเลยนะครับ ผมจะไม่ฆ่าสัตว์ หรือสั่งให้ใครฆ่าเพื่อผมอีกแล้วล่ะครับ ลุงยุทธ"

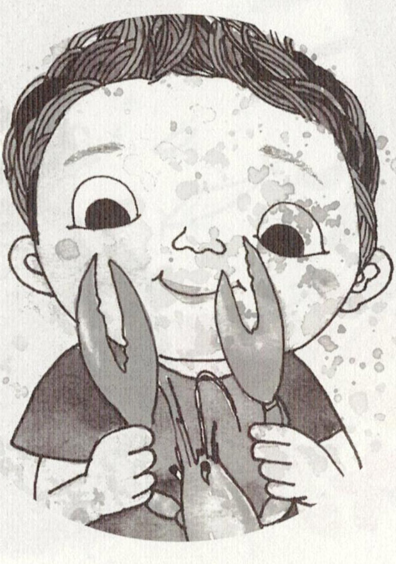
"ดีมาก ตอนนี้เข้าใจแล้วใช่มั้ย หนูสองคนเกี่ยวก้อยกันซิ ดีกันได้แล้วนะ"

พี่น้องสองคน มองหน้าซึ่งกันและกัน แล้วยกมือขึ้นมาเกี่ยวก้อยกันตามที่ลุงยุทธบอก "เราดีกันนะน้องนกเอี้ยง" พี่เสือเอ่ยบอกน้องสาว

"ค่ะ พี่เสือ เราดีกันนะ ต่อไปเราจะไม่ทะเลาะกันอีก" แล้วทั้งสองคนก็หันหน้ามาหาลุงยุทธ แล้วพูดขึ้นพร้อมกันว่า "ขอบคุณค่ะ ขอบคุณครับ ลุงยุทธ"

ชีวิตใคร ใครก็รัก ของ ๆ ใคร ใครก็หวง เราอย่าได้ฆ่า หรือพรากชีวิตของใครเลย สัตว์จะเล็กใหญ่เขาก็รักชีวิต สัตว์มีลูก

เขาก็รักลูกเขา ไม่ต่างอะไรกับเราที่เป็นมนุษย์ ฉะนั้น จงอย่าได้พรากลูกออกจากอกแม่ เพื่อเพียงแค่นำมาเป็นอาหารแบบเปิบพิสดารเลย จงอย่าได้คิดฆ่าใครเบียดเบียนใคร ขอให้นึกเสียว่า นั่นคือ เพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น อาหารมนุษย์นั้น ก็มีมากมายหลายอย่าง เลือกเฉพาะสัตว์ที่ตายแล้วโดยไม่ต้องทำลายชีวิตเขาก็ได้นี่ครับ ขอเพียงแต่ให้มีเมตตาไมตรีต่อกันไว้ เชื่อมั่นว่าโลกใบนี้ จะมีความสุข สงบเย็น อย่างแน่นอน





หลบมุมสอนธรรม

เมื่อครั้งที่ลุงยุทธได้มีโอกาสไปสอนการปฏิบัติธรรมเบื้องต้นแบบ "ใหม่แกะกล่อง" ณ วัดพุทธปัญญา หลังกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี ปรากฏว่า มีผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านได้นำพาลูกหลานมาด้วย ขณะที่อาจารย์ท่านกำลังสอนผู้ใหญ่อยู่นั้น เด็ก ๆ หญิงชายสี่คน กำลังวิ่งเล่นไล่จับกันอยู่ในโบสถ์ ทำให้ส่งเสียงดังรบกวนผู้ใหญ่ที่ท่านกำลังฟังธรรมกันอยู่ ช่วงนั้นลุงยุทธยังไม่ถึงเวลาขึ้นสอน จึงต้องปลีกตัวรีบออกไปต้อนเด็ก ๆ ทั้ง ๔ คนนั้น

"เด็กๆ ทั้ง ๔ คน หลบมุมมาทางนี้ก่อนนะครับ อย่าส่งเสียงดัง เห็นมั้ย...ผู้ใหญ่ คุณพ่อ คุณแม่ ท่านกำลังฟังธรรมกันอยู่ พวกเราหลบมาทางนี้กันก่อนดีมั้ยครับ เดี๋ยวลุงยุทธจะสอนปฏิบัติธรรมให้ และจะเล่านิทานให้ฟังด้วยเอามั้ย"

"เอาค่ะ เอาครับ" เด็ก ๆ ตอบพร้อมกัน โดยไม่ได้นัดหมาย

"ก่อนอื่นลุงยุทธจะขอถามทุกคนว่า ถ้าพวกหนูกำลังตั้งใจฟังลุงยุทธเล่านิทาน หรือสอนธรรมะอยู่ แล้วเกิดมีใครมาวิ่งเล่นไล่จับกันส่งเสียงดัง จนทำให้หนูฟังลุงยุทธเล่านิทานไม่รู้เรื่อง แบบนี้พวกหนูชอบมั้ยครับ"

เด็ก ๆ ทุกคนส่ายหน้า แล้วตอบว่า "ไม่ชอบ"

"นี่ก็เช่นกัน ถ้าหากพวกหนูวิ่งเล่นไล่จับกัน และส่งเสียงดังแบบตะกี้นี้ ผู้ใหญ่ท่านก็ไม่ชอบเหมือนกัน ฉะนั้น สิ่งใดก็ตามที่เราไม่ชอบให้ใครเขามาทำกับเรา เราก็อย่าได้ไปทำกับเขาอย่างนั้นเช่นกัน เข้าใจมั้ยครับ"

"เข้าใจค่ะ" เจ้าหนูน้อยตัวเล็กสุด ตอบด้วยใบหน้าเศร้า ๆ เหมือนประหนึ่งสำนึกผิด

"เมื่อเข้าใจก็ดีแล้ว ลุงจะพาพวกหนูเล่นเกมกัน แบบไม่ต้องมีเสียงดัง เราจะพูดกันค่อย ๆ เบา ๆ แบบกระซิบ ๆ เข้าใจมั้ยครับ"

เด็ก ๆ ทุกคนกระซิบกระซาบตอบด้วยเสียงอันแผ่วเบาว่า "เข้าใจแล้วค่ะ ผมก็เข้าใจแล้วครับ ลุงยุทธจะพาเล่นเกมอะไรกันดีล่ะครับ"

"ลุงยุทธขอทราบชื่อพวกหนูทุกคนก่อนนะครับว่า แต่ละ

คนนั้นมีชื่อว่าอะไร เอาแค่ชื่อเล่นก็พอ พร้อมกับบอกอายุด้วยว่า ตอนนี้หนูอายุเท่าไรกันแล้ว อ้าว...ให้เรียงตามลำดับไปได้เลยครับ”

“ต้องบอกชื่อโรงเรียนด้วยหรือเปล่าคะ” น้องน้ำหวานเอ่ยถามขึ้น

“ไม่ต้องครับ บอกลุงยุทธแค่ชื่อเล่น และอายุก็พอแล้ว”

“หนูชื่อน้ำหวาน อายุ ๑๐ ขวบค่ะ”

“หนูชื่อส้ม อายุ ๑๑ ขวบค่ะ”

“ผมชื่อเป็ด อายุ ๑๒ ขวบครับ”

“ผมชื่อดำ อายุ ๑๓ ขวบครับ”

“น้ำหวาน ส้ม เป็ด ดำ อายุไล่เลี่ยกัน ๑๐-๑๓ ขวบตามลำดับเลยนะ”

“ลุงขอตั้งคำถามให้หนูๆ ทั้ง ๔ คนช่วยกันตอบหน่อยนะครับ”

“คุณลุงจะให้พวกหนูตอบอะไรเหรอคะ” น้องส้มเอ่ยถามขึ้น

“ลุงยุทธขอให้ทุกคนนั่งตัวตรงๆ และให้นั่งนิ่งๆ ด้วย แล้วหลับตาลงช้าๆ เบาๆ เสร็จแล้วลองสังเกตที่ร่างกายตัวเองซิว่า ร่างกายที่นั่งนิ่งๆ นี้ มีส่วนใดบ้างที่มันไม่นิ่งครับ ใครตอบได้ยกมือขึ้นได้เลยนะครับ”

“ พระพุทธเจ้าสอนว่า อนัตตา แปลว่า บังคับบัญชาไม่ได้ บางทีมันก็รู้สิ่งที่เกิดขึ้นที่กาย เช่น อาการเคลื่อนไหวของลมหายใจ อาการท้องพองท้องยุบ บางทีมันก็มารู้สึกอาการของใจ เช่น ฟุ้งซ่าน คิดนู้นคิดนี่ เบื่อ เซ็ง สุข ทุกข์ เฉยๆ สงบ ตื่นเต้น ตกใจ กลัว เป็นต้น ทุกอย่างสามารถรู้ได้ แต่บังคับมันไม่ได้เลย จริงมั้ยครับ ”

น้องน้ำหวานตอบ "ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกค่ะ"

"ถูกต้องแล้วครับ แล้วมีอะไรอีก"

น้องเป็ดรีบตอบทันที "ท้องมันเคลื่อนไหวได้ครับ มันพองได้ มันยุบได้ด้วยครับ"

"มีอะไรอีกมั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

น้องดำตอบว่า "ตามันกลอกกลิ้งไปมาได้ครับ แต่ถ้าลืมตา มันก็กะพริบด้วยครับ"

"เก่งมาก" ลุงยุทธเอ่ยชมให้กำลังใจ

น้องส้มตอบแบบไม่มั่นใจว่า "เวลาเรากลืนน้ำลาย ที่คอมันก็เคลื่อนไหวด้วยค่ะ"

"ตอบได้ถูกต้องทุกคนเลยครับ เก่งมาก เอาล่ะ...ตอนนี้ลุงยุทธจะให้ทุกคนลองสังเกตดูซิว่า ใจมันไปรู้สึกที่ไหนเป็นส่วนมาก เช่นไปรู้ลมหายใจเป็นส่วนมาก หรือไปรู้อาการท้องพองท้องยุบเป็นส่วนใหญ่ หรือมารู้กายที่นั่งอยู่เป็นส่วนมาก หรือไปรู้จิตที่มันชอบหนีไปคิดนู้นคิดนี่ คิดถึงเพื่อนบ้าง คิดถึงบ้านบ้าง เป็นต้น ไหนลองฝึกสังเกตดูสัก ๓ นาทีซิว่าหนูรู้สึกที่ไหนมากที่สุด หรือรู้ได้ที่ไหนบ่อยที่สุด พอเข้าใจมั้ยครับ"

ทุกคนพยักหน้า และตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า "เข้าใจ"

"เมื่อเข้าใจแล้วก็ลองฝึกดู ลุงยุทธจะหยุดพูด ๓ นาที

ให้หนูสังเกตกายใจตัวเองซิว่า จิตมันไปรู้สึกที่ไหนเป็นส่วนมาก หรือไปรู้สึกที่ไหนมากที่สุดนะครับ”

“ครบ ๓ นาทีแล้ว ทุกคนลืมตาขึ้นได้แล้วครับ ลุงยุทธจะขอถามทุกคนตามลำดับไปเลยนะครับ น้องน้ำหวานรู้สึกที่ไหนเป็นส่วนใหญ่ครับ”

“รู้สึกที่ลมหายใจเป็นส่วนใหญ่ แต่บางทีมันก็ไปคิดด้วยนะคะ” น้องน้ำหวานตอบ

“รู้สึกท้องพองยุบมากกว่า แต่บางครั้งมันก็ไปรู้ลมหายใจด้วยค่ะ” น้องส้มตอบ

“รู้สึกร่างกายนั่งนิ่งๆ แต่บางทีก็ไปรู้ลมหายใจ บางครั้งก็คิดครับ” น้องเป็ดตอบ

“รู้สึกใจชอบคิดนั่น คิดนี่ คิดถึงเพื่อน คิดถึงอาหารเย็นด้วยครับ” น้องดำตอบ

“ดีมาก...ดีทุกคนเลย ดีที่สังเกตเป็น ลุงยุทธขอถามหน่อยว่า เราจะบังคับให้มันมารู้อยู่ตลอดเวลาหรือให้มันรู้อยู่อย่างเดียว โดยไม่ให้มันหนีไปไหนเลย ทำได้มั้ยครับ”

ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “ทำไม่ได้”

“ถูกต้องแล้วครับ พระพุทธเจ้าสอนว่า อนัตตา แปลว่าบังคับบัญชาไม่ได้ บางทีมันก็รู้สิ่งที่เกิดขึ้นที่กาย เช่นอาการเคลื่อนไหวของลมหายใจ อาการท้องพองท้องยุบ

บางทีมันก็มารู้สึกอาการของใจ เช่น ฟุ้งซ่าน คิดนู้นคิดนี่ เบื่อ เซ็ง สุข ทุกข์ เฉยๆ สงบ ตื่นเต้น ตกใจ กลัว เป็นต้น ทุกอย่างสามารถรู้ได้ แต่บังคับมันไม่ได้เลย จริงมั้ยครับ”

น้องเป็ดตอบว่า “จริงครับ รู้ได้ครับ แต่บังคับให้มันรู้อยู่ตลอดเวลาไม่ได้เลยครับ”

“อ้าว! ทุกคนลุกขึ้นยืนหน่อยครับ ลุงยุทธจะสอนเดินเจริญสติให้ พร้อมหรือยังครับ ถ้าพร้อมแล้ว ลุงยุทธขอถามว่าเวลายืนเฉยๆ ร่างกายมันนิ่งๆ หรือเคลื่อนไหว ครับ”

ทุกคนตอบว่า “นิ่งๆ”

“เวลาเดินร่างกายมันนิ่งๆ หรือเคลื่อนไหว ครับ”

ทุกคนตอบว่า “เคลื่อนไหว”

“เวลาวิ่งร่างกายนิ่งๆ หรือเคลื่อนไหว ครับ”

ทุกคนตอบว่า “เคลื่อนไหว แต่วิ่งเคลื่อนไหวมากกว่าเดินนะครับ”

“เก่งมาก” ลุงยุทธเอ่ยชม

“อ้าว! ทุกคนยืนเรียงแถวเป็นหน้ากระดานเลยนะครับ เวลาเดินให้รู้สึกว่า กายมันเคลื่อนไหว เวลาสิ้นสุดเส้นทางเดินแล้ว ก็ให้หยุดนิดนึง เมื่อหยุดเดินแล้ว ก็ให้รู้สึกกายที่มันนิ่งๆ ถ้ามันเผลอคิด ก็ให้รู้ว่า ใจมันเผลอคิดไป แต่ไม่ต้องไปสนใจว่า มันไปคิดเรื่องอะไร ถ้าเกิดอาการเบื่อ

ก็ให้รู้ว่า ใจมันเบื่อ ไม่ใช่เราเบื่อ เมื่อเดินไปนานๆ มันเมื่อย ก็ให้รู้ว่า กายมันเมื่อย ไม่ใช่เราเมื่อย ไม่มีตัวเราของเรา อยู่ในนั้นหรอก มันมีแต่อาการของกาย และอาการของใจ เท่านั้น เกิดแล้วก็ดับบังคับไม่ได้ พอเข้าใจมั้ยครับ”

ทุกคนตอบว่า “พอเข้าใจค่ะ พอเข้าใจครับ”

ยกเว้นน้องดำตอบว่า “ผมยังไม่ค่อยเข้าใจครับ ทำไม ลุงยุทธบอกว่า มันไม่ใช่เรา ก็เราเดิน เราคิด เราเบื่อ เรา เมื่อย ก็เป็นเราเมื่อยจริงๆ นี่ครับ”

“เอาล่ะ...ลุงยุทธขอตั้งคำถาม เพื่อให้ทุกคนช่วยกัน คิดหน่อย แล้วให้น้องดำเป็นตัวแทนช่วยตอบนะครับว่า อะไรก็ตามที่มันเป็นเรา เป็นของๆ เรา แปลว่า เราก็ต้อง เป็นเจ้าของมันใช่มั้ย เมื่อเราเป็นเจ้าของมันแล้ว มันก็ต้อง เชื่อฟังเรา เราจะสั่งอะไรมันก็ได้ ใช่มั้ยครับ”

น้องดำตอบว่า “ใช่ครับ เราต้องสั่งมันได้ เพราะเราเป็น เจ้าของมันนี่ครับ”

“ดีมาก...ถ้าอย่างนั้น เราลองมาพิสูจน์ดูกันหน่อยซิว่า เราสามารถสั่งมันได้จริงหรือไม่ น้องดำครับ เวลาหนู เดินนานๆ หนูเมื่อยมั้ยครับ”

“เมื่อยครับ” น้องดำตอบ

“น้องดำครับ เวลาอาการเมื่อยเกิดขึ้น น้องดำสั่งให้มัน

หายเมื่อยได้มั้ยครับ”

“ไม่ได้ครับ” น้องดำตอบ

“เวลาที่จิตมันคิด น้องดำสั่งไม่ให้มันคิดได้มั้ยครับ สั่งให้จิตมันมีแต่ความสุข สั่งให้มันสงบอย่างเดียว ห้ามฟุ้งซ่าน สั่งไม่ให้มันทุกข์ สั่งไม่ให้ร่างกายมันเจ็บ สั่งไม่ให้ร่างกายมันป่วยได้มั้ยครับ สั่งร่างกายไม่ให้มันหายใจ หรือสั่งให้หายใจเข้าเพียงอย่างเดียว ไม่ให้หายใจออก สั่งให้ท้องมันพองอย่างเดียว ไม่ให้ท้องมันยุบ สั่งมันได้มั้ยครับ”

น้องดำตอบว่า “สั่งไม่ได้สักกะอย่างเลยครับ”

“นั่นแหละ อะไรก็ตามที่มันไม่เที่ยง อะไรที่มันทนอยู่สภาพเดิมนานๆ ไม่ได้ อะไรที่มันบังคับบัญชาไม่ได้ สิ่งเหล่านั้นจะถือว่า มันเป็นตัวเราของเราได้มั้ยครับ”

“ไม่ได้ครับ ผมเข้าใจแล้วครับ ผมไม่เคยรู้แบบนี้มาก่อนเลยครับ ขอบคุณครับ”

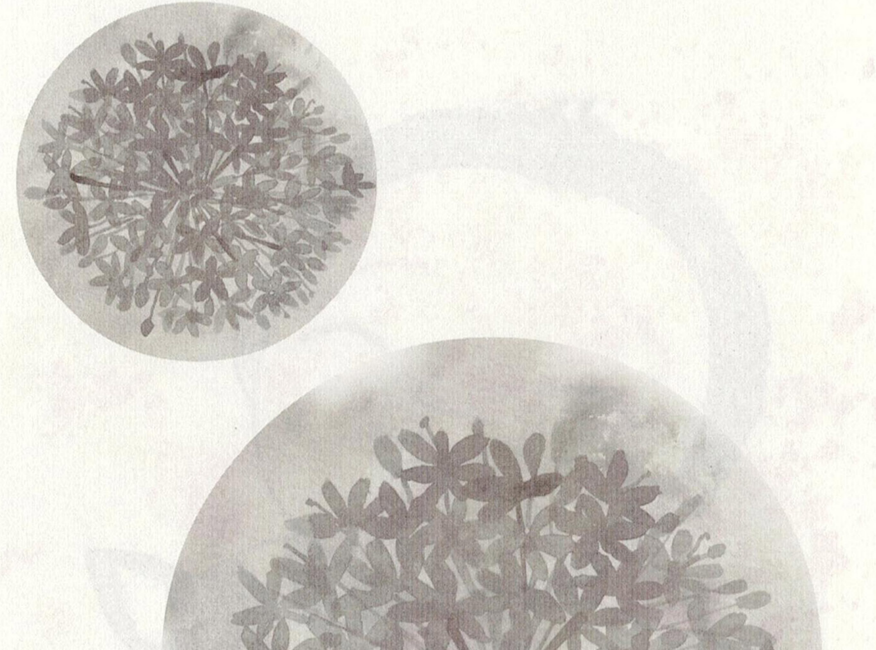
“ไม่ต้องขอบคุณลุงยุทธหรอก ถ้าจะขอบคุณ ให้ขอบ-พระคุณพระพุทธเจ้าดีกว่า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนพวกเรา เราก็ยังคงต้องหลงผิด เข้าใจผิด เห็นผิด และหลงยึดติดผิดๆ ไปอีกนานแสนนาน เมื่อเราเข้าใจแล้ว ก็หมั่นฝึกเจริญสติแบบนี้ทุกวัน ชีวิตเรานั้น มันน้อยนักสั้นนัก คนเกิดก่อนก็ไม่ได้หมายความว่า ท่านต้องตายก่อน คนที่

เพิ่งเกิดเมื่อวานนี้ แต่วันนี้เขาตายเสียแล้วก็มี จริงมั้ยครับ”

“ขอบคุณค่ะ ขอบคุณครับ ลุงยุทธ”

แล้วเด็ก ๆ ก็ฝึกเดินเจริญสติเคียงคู่ไปกับผู้ใหญ่ได้อย่างสบาย การปฏิบัตินั้นมันไม่ยาก แต่ที่ยากเพราะไม่เข้าใจ พอเข้าใจก็ฝึกปฏิบัติธรรมได้โดยไม่ยากเกินไป สิ่งใดก็ตามที่ยากเกินความสามารถของมนุษย์ที่จะฝึกได้ เกินศักยภาพของมนุษย์ที่จะฝึกไหว พระพุทธองค์จะไม่ทรงตรัสสอนสิ่งนั้นเลย

“ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนพวกเรา เราก็ยังคงต้องหลงผิด เข้าใจผิด เห็นผิด และหลงยึดติดผิด ๆ ไปอีกนานแสนนาน เมื่อเราเข้าใจแล้วก็หมั่นฝึกเจริญสติแบบนี้ทุกวัน ”





รู้สามอย่าง

เมื่อครั้งที่ลุงยุทธได้กลับไปบ้านที่ต่างจังหวัด ได้มีโอกาสสอนน้องพลอยหลานสาววัย ๘ ขวบ ให้ฝึกเจริญสติ เด็กเล็ก ๆ อย่าได้คิดว่า เขาไม่รู้ แท้ที่จริงเด็กเรียนรู้ได้ไวมาก เพราะสมองของเขายังว่างเปล่าไม่มีอะไรให้ต้องคิดมาก เรียนรู้อะไรก็จดจำได้ไว ฝึกหัดอะไรก็จดจำได้ง่าย เรียนรู้แบบซื่อ ๆ ไม่ต้องมีพิธีรีตองมาก ไม่คิดมาก รู้อย่างไรก็พูดอย่างนั้น ไม่กลัวว่าจะต้องเสียหน้า และน้องพลอยก็ยังได้อ่าน **หนังสือใหม่แกะกล่อง** และ **หนังสือสอนแม่หัดปฏิบัติธรรม** ที่ลุงยุทธเป็นผู้เขียนขึ้นด้วย ซึ่งเป็นหนังสือแนะนำการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันแบบง่าย ๆ

ครั้นปีต่อมาลุงยุทธได้กลับไปเยี่ยมคุณพ่อที่ต่างจังหวัดอีก เมื่อเดินเข้าไปในบ้าน ก็ได้เห็นน้องพลอยหลานสาวกำลังนั่งกินก๋วยเตี๋ยวอยู่ ดูท่าทางน่าเอร็ดอร่อย ลุงยุทธอยากรู้ว่า

น้องพลอยกินก๋วยเตี๋ยวแล้วรู้สึกตัวหรือไม่ จึงได้เดินเข้าไปหาน้องพลอยและพูดเอ่ยขึ้นว่า

"น้องพลอยกินก๋วยเตี๋ยวแล้วรู้สึกตัวหรือเปล่าครับ"

น้องพลอยหันหน้ามามองลุงยุทธ แล้วพูดขึ้นว่า "รู้ค่ะ"

"รู้อย่างไร" ลุงยุทธถามขึ้น

"รู้สามอย่างค่ะ" น้องพลอยตอบ

ลุงยุทธชักสงสัย จึงถามว่า "น้องพลอยรู้สามอย่าง มีอะไรบ้างครับ"

น้องพลอยรีบตอบทันที "รู้ว่ากายมันเคลื่อนไหว ตอนที่ตักก๋วยเตี๋ยวใส่ปากค่ะ"

ลุงยุทธชักสนใจจึงถามต่อ "แล้วอย่างที่สองล่ะ รู้อะไร"

"รู้ว่าปากมันขยับ ขณะที่เคี้ยวก๋วยเตี๋ยวอยู่ค่ะ" น้องพลอยตอบ

"แล้วอย่างที่สามล่ะครับ รู้อะไร" ลุงยุทธถามต่อ

"อย่างที่สามเวลาก๋วยเตี๋ยวถูกลิ้น ก็รู้รสชาติด้วยค่ะ" น้องพลอยตอบโดยไม่ต้องคิด เพราะรู้สึกได้เอง

ไม่น่าเชื่อเลยครับ เพียงแค่เรียนรู้ได้ไม่นานก็เข้าใจ เพราะใจของเด็กไม่คิดมาก สอนอย่างไรเขาก็ฝึกรู้ ฝึกดูของเขาไปเอง แบบซื่อ ๆ รู้สึกอย่างไรก็ตอบอย่างนั้น ลุงยุทธจึงตอบว่า

"ถูกต้องแล้วครับ เก่งมากๆ เลยน้องพลอย"

น้องพลอยตอบ "ขอบคุณค่ะ ลุงยุทธกินก๋วยเตี๋ยวมั้ยคะ หนูจะไปซื้อให้"

"ไม่ล่ะ ขอบใจมาก ลุงอยากถามหนูว่า ปกติธรรมดา วันๆ หนึ่ง หนูมักไปรู้สึกตัวที่กายหรือที่ใจ" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

"ไม่แน่นอนค่ะ บางทีก็รู้ที่กาย บางทีก็รู้ที่ใจ เวลาเดินจะรู้กายเคลื่อนไหว เวลานั่งหนูชอบมารู้ลมหายใจ ถ้ามีคนว่าเรา มันก็มารู้ที่ใจ ที่มันโกรธไม่พอใจค่ะ แต่หนูไม่ได้รู้ตลอดเวลานะคะ" น้องพลอยตอบบอกเล่าให้ฟัง

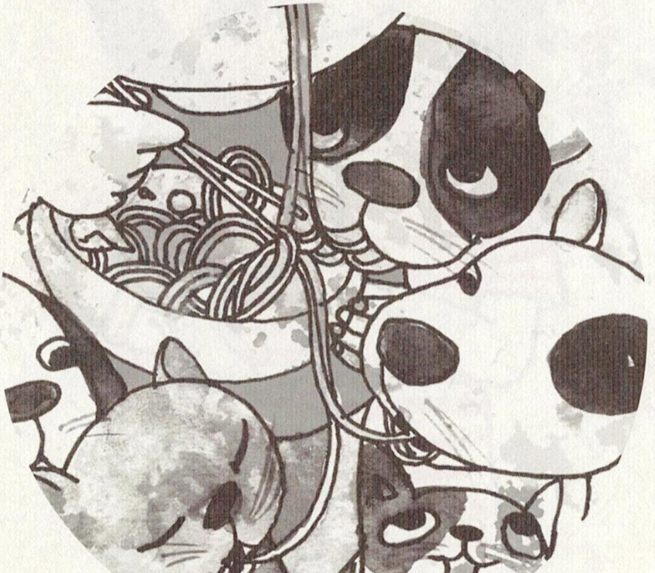
"ดีมาก หนูฝึกรู้บ่อยๆ นะ รู้เท่าที่รู้ได้ ไม่จำเป็นต้องรู้ตลอดเวลา หนูจะได้เป็นผู้มีสติ เวลาทำอะไรก็จะไม่ค่อยผิดพลาด เวลาเรียนหนังสือ ก็จะมีความตั้งใจ จะทำให้หนูจดจำได้ง่าย เพราะมีสติไม่เผลอไปจากบทเรียน" ลุงยุทธเอ่ยชม

ทุกการงาน ไม่ว่าจะเป็นทั้งทางโลกหรือทางธรรม ถ้าหากหมั่นฝึกทำประจำสม่ำเสมอ ทำกันบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความเคยชิน เกิดเป็นนิสัย เกิดความชำนิชำนาญ ถ้าหากนานๆ ฝึกทำที มันก็จะขึ้นขี้สนิมได้ง่าย มันจึงรู้สึกว่า ยากดูมันติด ๆ ขัด ๆ ดูอืดอาด ยืดยาด ไปหมด ไม่แคล่วคล่องว่องไว ไม่ชำนิชำนาญ

ฉะนั้น มันขึ้นอยู่ที่ว่า เราจะฝึกให้ใจเคยชินกับเรื่องอะไร ฝึกใจให้มีความเคยชินกับการมีสติรู้ตัว หรือจะฝึกใจให้เคยชินกับการขาดสติหลงลืมตัว มันก็เท่านั้นเอง

" บางทีก็รู้ที่กาย บางทีก็รู้ที่ใจ เวลาเดินจะรู้กายเคลื่อนไหว เวลานั่งหนูชอบมารู้ลมหายใจ ถ้ามีคนว่าเรา มันก็มารู้ที่ใจ ที่มันโกรธไม่พอใจค่ะ แต่หนูไม่ได้รู้ตลอดเวลานะคะ "







ซึมซับ

ช่วงประมาณวันที่ ๑๒-๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๐ ลุงยุทธมีโอกาสได้ไปสอนการปฏิบัติธรรมที่ วัดจากแดง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ ครั้งนั้นมีทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ๆ มากันเป็นครอบครัวก็มี ปรากฏว่า มีอยู่ครอบครัวหนึ่ง ซึ่งมาเรียนเป็นประจำสม่ำเสมอ มาทั้งคุณพ่อ คุณแม่ ทั้งลูกสาว และลูกชาย มากันทั้งบ้าน ครอบครัวนี้ ไปเรียนตั้งแต่ที่มีการจัดอบรม ณ วัดพุทธปัญญา หลังกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี ครั้นมาจัดปฏิบัติธรรม ณ วัดจากแดง ก็ยังตามมาเรียนถึงที่นี่อีก ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีที่รู้จักพาลูก ๆ เข้าวัดตั้งแต่ยังเด็ก ทำให้เด็ก ๆ ได้เสพคุ้นกับธรรมะ

ครอบครัวนี้ ฟังธรรมกันมาหลายปี เด็ก ๆ ก็ตามผู้ใหญ่มาด้วย ส่วนใหญ่เด็กบางทีก็ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง บางทีก็อ่านหนังสือการ์ตูน บางครั้งก็นั่งเล่นเกม ครั้นอาจารย์พาฝึกเดิน

จงกรมเจริญสติ ก็มาฝึกเดินร่วมกับผู้ใหญ่ ให้นั่งเจริญภาวนา ก็นั่งกับเขาด้วย บางครั้งก็นั่งนิ่ง ๆ บางทีก็นั่งหลับสัปหงก ตื่นแล้วก็ออกไปวิ่งเล่น ถึงเวลาพักรับประทานอาหาร ก็เดินไปเข้าแถวเรียงคิวกับผู้ใหญ่

หลังจากรับประทานอาหารมื้อกลางวันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ใหญ่บางท่านก็ไปทำกิจธุระส่วนตัว บางท่านก็ไปเดินย่อยอาหารริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาที่อยู่ติดหลังวัด บางท่านก็รอให้ถึงเวลา ๑๓.๐๐ น. ก่อน แล้วค่อยเข้ามาศึกษากันต่อ ส่วนเด็กชายบอยวัย ๙ ขวบ เมื่อรับประทานอาหารมื้อกลางวันเสร็จแล้ว ก็รีบเข้ามานั่งในห้องปฏิบัติอยู่คนเดียว จังหวะนั้นลุงยุทธเดินเข้ามาในห้องพอดี เห็นน้องบอยกำลังนั่งอยู่คนเดียว และหันหน้ามองออกไปที่หน้าต่าง ลุงยุทธจึงเดินเข้าไปหา แล้วกระซิบถามว่า

"น้องบอยดูอะไรอยู่หรือครับ" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

น้องบอยตอบด้วยเสียงห้าว ๆ ว่า **"ผมกำลังดูจิตอยู่ครับ"**

"จิตขณะนี้มันเป็นยังไงครับ" ลุงยุทธชักสนใจว่าน้องบอยจะตอบว่าอย่างไร

น้องบอยตอบทันที แบบไม่ต้องรีรอ **"ตอนนี้จิตมันเฉย ๆ อยู่ครับ"**

ลุงยุทธถามต่อ **"จิตมันแอบหนีออกไปคิดบ้างมั้ย"**

“ ผู้ใหญ่ต้องรู้หลักรู้วิธีที่เหมาะสม สำหรับเด็ก ถ้าจะให้เด็กเรียนธรรมะ เมื่อเรียนแล้วต้องมีความสุข เรียนแล้วต้องไม่เครียด มิเช่นนั้น แม้ท่านจะเอาธรรมะที่ดีเลิศประเสริฐศรี สักปานใดก็ตาม เมื่อเด็กไม่เปิดประตูใจเสียแล้ว ก็ยากนักที่จะเปิดใจใส่ธรรมให้กับเด็กได้ ”

น้องบอยมองหน้าลุงยุทธ แล้วจึงตอบออกไปว่า "หนีเหมือนกันครับ"

"เมื่อจิตมันหนีออกไปคิดแล้ว น้องบอยทำอย่างไรครับ" ลุงยุทธไม่หยุดถาม

"ผมก็แค่รู้เฉยๆ เดี๋ยวมันก็กลับมารู้ลมหายใจได้เองครับ" น้องบอยตอบทันที

"น้องบอยทำให้มันไม่คิดได้มั้ยครับ" ลุงยุทธอยากรู้ว่าน้องบอยจะตอบว่าอย่างไร

"ไม่ได้หรอกครับ บังคับมันไม่ได้เลย ถ้ายิ่งบังคับมันยิ่งคิดใหญ่เลยครับ"

"ดีแล้ว น้องบอยฝึกแบบนี้ แล้วมีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้างมั้ยครับ" ลุงยุทธถามขึ้น

"ผมรู้สึกว่า ความโกรธมันหายเร็วขึ้นกว่าเดิมครับ เมื่อวันก่อน ผมตีแบดคู่กับเพื่อน เพื่อนเขาตีพลาดมาถูกแขนผมอย่างแรง ผมรู้สึกเจ็บและโกรธมากเลยครับ แต่พอผมเห็นความโกรธที่ใจ ผมก็เลยไม่โกรธเพื่อน ทำไมเป็นอย่างงั้นล่ะครับลุงยุทธ"

ลุงยุทธจึงตอบว่า "สาเหตุที่หนูไม่โกรธเพื่อน ก็เพราะมีสติไปรู้ทันความโกรธที่มันเกิดขึ้นที่ใจ อาการโกรธจึงดับหายไป ตอนที่ความโกรธเกิดขึ้น ขณะนั้นหนูขาดสติ พอ

มีสติรู้ทันความโกรธ ความโกรธก็หายไป ลุงยุทธจะขอสมมุตินะครับ ในใจเรามีเก้าอี้อยู่ตัวเดียว เหมือนเล่นเก้าอี้ดนตรี เมื่อใดความโกรธมานั่งที่เก้าอี้ใจ สติก็มานั่งไม่ได้ แต่เมื่อสติมานั่งแทนที่เก้าอี้ใจ ความโกรธมันก็มานั่งไม่ได้เช่นกัน พอเข้าใจมั้ยครับ”

น้องบอยยกมือขึ้นไหว้ แล้วกล่าวคำว่า “เข้าใจแล้วครับ ขอบคุณครับ ลุงยุทธ”

“ฝึกต่อไปนะ ถ้ามีอะไรไม่เข้าใจ ก็เข้ามาถามลุงยุทธได้เลยนะครับ” ลุงยุทธเอ่ย

นี่แหละ ที่ท่านเรียกว่า ซึมซับ เด็ก ๆ อย่านึกว่า เขาไม่ได้ฟัง เขาอาจจะฟังไปเล่นไปก็ได้ ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แต่ครั้นพอได้ฟังบ่อย ๆ ได้เห็นแบบอย่างบ่อย ๆ ได้ฝึกปฏิบัติธรรมร่วมกันกับผู้ใหญ่บ่อย ๆ เมื่อได้ยิน ได้ฟัง ได้ถามบ่อย ๆ ก็จะทำให้เด็กเกิดความเข้าใจมากขึ้น การสอนเด็กต้องสอนให้เด็กสนุก และให้มีความสุข อย่าได้ยัดเยียดธรรมะให้กับเด็ก ถ้าทำเช่นนั้น จะไม่เป็นผลดีต่อเด็กเลย แต่กลับตรงกันข้ามจะเป็นผลเสียมากกว่า เพราะเด็กจะต่อต้านและรังเกียจธรรมะ โดยอาจจะไม่หวนกลับมาหาธรรมะอีกเลยก็ได้

ผู้ใหญ่ต้องรู้หลักรู้วิธีที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ถ้าจะให้เด็ก

เรียนธรรมะ เมื่อเรียนแล้วต้องมีความสุข เรียนแล้วต้องไม่เครียด มิเช่นนั้น แม้ท่านจะเอาธรรมะที่ดีเลิศประเสริฐศรีสักปานใดก็ตาม เมื่อเด็กไม่เปิดประตูใจเสียแล้ว ก็ยากนักที่จะเปิดใจใส่ธรรมให้กับเด็กได้ ธรรมะแม้จะสูงค่าเพียงใดหากใช้ไม่ถูกกาลเทศะ ไม่ถูกกาล ไม่ถูกเวลา ไม่ถูกบุคคลเสียแล้ว มันก็ไม่น่าจะเป็นผลดีแต่ประการใด การให้เด็กเรียนรู้ธรรมะ ต้องให้เรียนรู้แบบธรรมชาติ ที่ค่อย ๆ เป็นไปแบบซึมซับ ไม่บังคับเด็กจนเกินไป ให้มีเกมการละเล่นให้เด็กบ้าง ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป เดี๋ยวเด็กเขาก็จะค่อย ๆ เข้าใจในการเรียนรู้ไปเอง สำคัญเพียงแต่ว่า จะให้เด็ก ๆ ซึมซับแบบไหนอย่างไร ซึมซับไปในเรื่องที่เป็น **ธรรมะ** หรือ **อธรรม** เท่านั้นเอง







ไม่ได้ภาวนา

เวลาผ่านไปรวดเร็วนัก ปีกว่า ๆ แล้ว ที่ลุงยุทธไม่ได้พบเจอน้องมะไฟเลย ครั้งแรกที่รู้จักน้องมะไฟ ตอนนั้นน้องมะไฟอายุแค่ ๘ ขวบ เท่านั้นเอง บัดนี้น้องมะไฟอายุ ๑๑ ขวบแล้ว ปกติน้องมะไฟ เป็นเด็กใจร้อน เอาแต่ใจตัวเอง ดื้อหัวชนฝาใคร ๆ ก็เอาไม่อยู่ ทำเอาคุณแม่ต้องหน้ายู่ยี่ เหมือนเต้าหู้ยี้อยู่บ่อย ๆ แต่ยังโชคดีที่ทางบ้านมี คุณตา คุณยาย พี่ ป้า น้า อา และคุณแม่นั้น ล้วนสนใจใฝ่ธรรม จึงทำให้น้องมะไฟได้เข้าวัดปฏิบัติธรรมบ้าง และมีโอกาสไปบวชเณรภาคฤดูร้อนบ้าง เมื่อครั้งที่ลุงยุทธไปที่บ้านน้องมะไฟ ก็ได้มีโอกาสสอนปฏิบัติธรรมให้กับญาติพี่น้องทุกคน ยามใดที่ลุงยุทธไปบ้านน้องมะไฟ ทุกคนก็มักมาส่งการบ้านลุงยุทธเสมอ ๆ คือ การเล่าเรื่องการปฏิบัติของตน ให้ลุงยุทธฟังว่าเป็นอย่างไรบ้างนั่นเอง

ครั้งนี้ก็เช่นกัน คุณตาของน้องมะไฟ ท่านป่วยไม่ค่อยสบาย ลุงยุทธจึงหาโอกาสมาเยี่ยมท่านที่บ้าน ซึ่งอยู่บ้านเดียวกันกับน้องมะไฟ ขณะที่ลุงยุทธไปถึง น้องมะไฟไม่อยู่ เพราะไปเข้าค่ายที่โรงเรียน พอตกเย็นน้องมะไฟก็กลับมา ทันทีที่เห็นลุงยุทธ น้องมะไฟก็วิ่งเข้ามากอด และกล่าวทักทายลุงยุทธว่า

"สวัสดีครับ ลุงยุทธ ลุงยุทธหายไปไหนมาตั้งนาน ไม่เห็นมาบ้านผมเลย"

"เจอหน้าก็ต่อว่ากันเลยนะ ช่วงนี้ลุงยุทธมีงานยุ่งนิดหน่อย บางครั้งต้องเดินทางไปต่างจังหวัด บางทีก็มีนัดธุระส่วนตัวบ้าง และตอนนี้ลุงยุทธเองก็กำลังเขียนหนังสือเล่มใหม่ด้วยครับ" ลุงยุทธให้เหตุผล

"ไม่เป็นไรครับ ลุงยุทธมาก็ดีแล้ว ผมมีปัญหาจะถามลุงยุทธอยู่พอดีเลยครับ" น้องมะไฟเอ่ยขึ้น

"มีปัญหาอะไรเหรอครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"ช่วงนี้ผมไม่ค่อยได้ภาวนาเลยครับ มันมีแต่หลง หลงบ่อยมากๆ เลยครับ" น้องมะไฟเอ่ยตอบ

"อ้าว! ที่รู้ว่า หลง นั่นก็คือ ภาวนาแล้วนะ" ลุงยุทธเอ่ยขึ้น

"แต่ผมไม่ได้ทำอะไรเลยนะครับ วันๆ ก็วิ่งเล่นบ้าง ดูทีวีบ้าง เล่นเกมบ้าง แต่ก็รู้ว่า มันหลงไปอยู่กับสิ่งที่เล่น

นั้นบ่อย ๆ ผมไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดีครับ" น้องมะไฟตอบ

"เอาละ...ลุงยุทธจะพูดให้ฟังนะ การภาวนาคือ การเรียนรู้การทำงานของกายและใจ กายเป็นอย่างไรก็ให้รู้ว่ากายเป็นอย่างนั้น ใจเป็นอย่างไรก็ให้รู้ว่าใจเป็นอย่างนั้น เมื่อรู้แล้ว เราจะเห็นความจริงได้ว่า ทุกอย่างนั้น มันไม่เที่ยงเปลี่ยนแปรไปตลอดเวลา บังคับบัญชาก็ไม่ได้จริงมั้ยครับ" ลุงยุทธอธิบาย พร้อมเอ่ยถาม

"จริงครับ เวลาผมหลง ผมจะบังคับไม่ให้มันหลงก็ไม่ได้ อีกอย่างหนึ่งครับ เวลาที่ผมเล่นฟุตบอล พอเพื่อนเตะฟุตบอลลอยขึ้นบนอากาศ ผมเห็นใจมันไหลไปเกาะที่ลูกฟุตบอลเลยครับ แล้วมันก็ไม่รู้อะไรต่อจากนั้นอีกเลยครับ" น้องมะไฟเอ่ยตอบ

"ดีแล้ว ๆ...ดีที่หนูเห็นใจมันไหลไปเกาะที่ลูกฟุตบอล สังเกตมั้ย ใจมันไหลของมันไปเอง เราไม่ได้ทำอะไรเลย เวลามันจะรู้ มันก็รู้ของมันเอง แม้เวลามันจะหลง มันก็หลงของมันเอง เราบังคับอะไรมันไม่ได้เลย" ลุงยุทธเอ่ยชม และอธิบายเสริม

"ลุงยุทธครับ ถ้าผมจะฝึกมารู้กายบ้าง จะฝึกรู้อย่างไรครับ" น้องมะไฟเอ่ยถาม

"การฝึกเจริญสติ บางครั้งสติก็มาระลึกรู้ที่กาย บางครั้ง

สติก็มาระลึกรู้ที่ใจ ถ้ารู้ใจก็ให้รู้ความรู้สึก ที่กำลังเกิดขึ้นกับใจในขณะนั้นไปเลย เช่น รู้สึกโลภ โกรธ หลง สงสัย เบื่อเหงา เศร้า เซ็ง สุข ทุกข์ เฉยๆ ตื่นเต้น ตกใจ กลัว ห่วงหวง ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น ถ้ามารู้ที่กาย เริ่มต้นให้น้องมะไฟ หัดรู้กายที่นิ่ง และกายที่เคลื่อนไหวไปก่อนนะครับ"

"รู้อย่างไรครับลุงยุทธ" น้องมะไฟถามด้วยความสนใจ

"อ้าว! ลุงยุทธจะยกตัวอย่างเรื่องเล่นฟุตบอลให้ฟังนะครับ ขณะที่น้องมะไฟวิ่งไล่ลูกฟุตบอลอยู่นั้น ขณะนั้นร่างกายน้องมะไฟเป็นอย่างไรครับ" ลุงยุทธถาม

"ร่างกายมันเคลื่อนไหวครับ" น้องมะไฟตอบได้ทันที

"ถูกต้องแล้วครับ ขณะที่เลี้ยงลูกฟุตบอลอยู่ ปรากฏว่าเพื่อนมาแย่งลูกฟุตบอลจากเท้าเราไปเสียแล้ว รู้สึกใจเป็นอย่างไรครับ" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

"รู้สึกไม่พอใจครับ" น้องมะไฟตอบ

"ความไม่พอใจเกิดขึ้นที่ไหนครับ" ลุงยุทธถามต่อ

"เกิดขึ้นที่ใจครับ" น้องมะไฟตอบทันที

"ถูกต้องแล้ว อาการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นที่กายในขณะวิ่ง อาการไม่พอใจเกิดขึ้นที่ใจ ในขณะที่มีคนมาแย่งลูกฟุตบอลจากเท้าเราไป ทีนี้ถ้าเราเกิดแย่งลูกฟุตบอลกลับคืนมาได้ล่ะจะรู้สึกอย่างไร" ลุงยุทธตั้งคำถาม

“ การภาวนา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเป็นผู้มีสติรู้ตัว รู้สิ่งที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจในขณะปัจจุบัน แล้วเห็นความจริงว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป บังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเป็นตัวเราของเราจริง เราก็ต้องบังคับมันได้ เช่น ความสุข เราทุกคนต้องการ ลองสั่งให้ความสุขมันอยู่กับเรานาน ๆ ดูซิว่ามันจะสั่งได้มั้ย ”

"รู้สึกดีใจครับ" น้องมะไฟเอ่ยตอบ

"เห็นมั้ย เมื่อสักครู่ เพิ่งจะไม่พอใจอยู่หยกๆ พอเราแย่งลูกฟุตบอลกลับคืนมาได้ ตอนนี้กลับกลายเป็นว่า มีความดีใจเข้ามาแทนที่ ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อมีเกิดแล้วก็ดับ ไม่มีอะไรคงทนอยู่ได้นาน บังคับก็ไม่ได้ บอกก็ไม่เชื่อ ไม่ว่าจะเป็นความพอใจ หรือไม่พอใจก็ตาม ความสุขหรือความทุกข์ ความสงบหรือความฟุ้งซ่าน ล้วนบังคับไม่ได้ เพราะทั้งกายและใจ ล้วนไม่ใช่ตัวเราของเราที่แท้จริง ครั้นพอเราแย่งลูกฟุตบอลกลับมาได้แล้ว และสามารถเลี้ยงลูกฟุตบอล แล้วเตะเข้าโกฝ่ายตรงข้ามได้พอดี จะรู้สึกอย่างไรครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"รู้สึกดีใจ และสะใจด้วยครับ" น้องมะไฟตอบด้วยรอยยิ้มที่พอใจ

"นี่แหละคือ การภาวนา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเป็นผู้มีสติรู้ตัว รู้สิ่งที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจในขณะปัจจุบัน แล้วเห็นความจริงว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป บังคับไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเป็นตัวเราของเราจริง เราก็ต้องบังคับมันได้ เช่น ความสุข เราทุกคนต้องการ ลองสั่งให้ความสุขมันอยู่กับเรานานๆ ดูซิว่ามันจะสั่งได้มั้ย"

"ไม่ได้หรอกครับ" น้องมะไฟตอบ

"ความทุกข์ ใครๆ ไม่ชอบไม่ต้องการ สั่งไม่ให้มันเกิดได้มั้ย หรือเมื่อมันเกิดแล้ว สั่งให้มันดับหายไปเร็วๆ ตามที่เราต้องการได้มั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"ไม่ได้เหมือนกันครับ ผมสังเกตเห็นว่า บางอย่างก็ดับช้า บางอย่างก็ดับเร็ว เช่น ถ้าหากอากาศมันร้อน เราจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย พอเดี๋ยวเดียวความหงุดหงิดก็หายไป แต่ถ้าเราถูกเขาด่า ผมจะรู้สึกว่า ความโกรธหรือความไม่พอใจ มันจะดับช้า หายช้ากว่าความหงิดหงุด ทำไมเป็นอย่างนั้นครับลุงยุทธ" น้องมะไฟถามด้วยความสงสัย

"ถูกต้องแล้วครับ อะไรก็ตามที่มีกำลังอ่อนมันก็ดับเร็ว อะไรที่มีกำลังมากมันก็ดับช้า แต่สุดท้าย มันก็ต้องดับทั้งหมดไม่ช้าก็เร็ว ใช่มั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยตอบ

"ใช่ครับ ทำไมเมื่อเราคิดถึงคำที่เขาด่า หรือคนที่เขาด่าว่าเรา มันก็จะเกิดความไม่พอใจ หรือเกิดความโกรธขึ้นมาใหม่ได้อีกล่ะครับ" น้องมะไฟถามต่อ

"เป็นธรรมดา ความไม่พอใจ หรือความโกรธตัวแรก มันดับไปตั้งนานแล้ว แต่นี่เป็นตัวโกรธ หรือความไม่พอใจตัวใหม่ ที่เกิดเพราะเราหลงไปคิดถึงคำด่า หรือคนด่าในอดีต ความโกรธ ความไม่พอใจ จึงกำเริบเกิดขึ้นมาใหม่ พระพุทธเจ้าทรงสอนพวกเรา ให้มารู้อยู่ที่ปัจจุบัน ถ้าหลง

ไปในอดีต ก็เท่ากับหลงไปในโลกแห่งความทรงจำ แต่ถ้าหากหลงไปในอนาคต ก็เท่ากับหลงไปอยู่ในโลกแห่งความคิดความฝัน ทั้งในอดีตก็ล่วงพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตมันก็ยังมาไม่ถึง ทั้งสองอย่างนี้ จึงไม่ใช่ความจริง ความจริงต้องมารู้อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น เข้าใจมั้ยครับ" ลุงยุทธอธิบายเพิ่มให้

"เข้าใจแล้วครับ การภาวนา คือ การรู้กายรู้ใจบ่อยๆ ใช่มั้ยครับ" น้องมะไฟถาม

"ใช่ครับ ฝึกรู้ฝึกดูแบบนี้ไปเรื่อยๆนะครับ แล้วชีวิตหนูจะมีความสุข ที่ได้รู้อยู่กับปัจจุบัน" ลุงยุทธให้กำลังใจ

"ขอบคุณครับ ลุงยุทธกลับไปคราวนี้ เมื่อไหร่ลุงยุทธจะมาอีกละครับ" น้องมะไฟเอ่ยถาม

"คงไม่นานหรอกครับ ถ้าลุงยุทธว่าง ก็จะมาหาน้องมะไฟได้บ่อยขึ้น แต่ทุกครั้งที่ลุงยุทธมา หนูต้องมีการบ้านมาส่งลุงยุทธด้วยนะครับ" ลุงยุทธเอ่ยตอบ

"ได้ครับ ผมขอสัญญาว่า ผมจะฝึกภาวนาบ่อยๆ ครับ ผมขอตัวขึ้นนอนก่อนนะครับ ราตรีสวัสดิ์ครับ ลุงยุทธ"

นี่คือ ราตรีแห่งความสวัสดี น้องมะไฟเริ่มหัดปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุ ๘ ขวบ บัดนี้อายุ ๑๑ ขวบแล้ว ปฏิบัติธรรมมาประมาณ ๓-๔ ปี มีพัฒนาการขึ้นมาก ฟังแล้วก็น่าชื่นใจ

เด็กน้อยวัยเพียงแค่นี้ ก็สามารถเจริญสติได้ ขอเพียงให้เขาเข้าใจ มีผู้ใหญ่คอยชี้แนะ และให้กำลังใจ เด็กๆ ก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ สำคัญอยู่ที่ว่า ผู้ใหญ่ภาวนาเป็นหรือยัง ถ้าหากยังก็ยากนักที่จะอธิบายให้เด็กนั้นเข้าใจได้

ผู้ใหญ่หรือเด็ก ก็ล้วนมีกายและใจเช่นเดียวกัน หากทุกคนหมั่นฝึกสติกันเอาไว้ ชีวิตเราจะได้ไม่เป็นทุกข์ ครอบครัวก็มีแต่ความสุข สังคมก็มีความสุข สุขเพราะปัญหาสังคมนั้นมันได้ลดน้อยถอยลง ปัญหาน้อยลงเพราะคนในสังคมมีคุณธรรม และศีลธรรมกันมากขึ้นนั่นเอง





อ ย า ก ไ ด้

วันนี้ลุงยุทธมีโอกาสได้ไปต่างจังหวัด และได้มาพักที่บ้านหลังหนึ่ง ซึ่งมีเด็กน้อยน่ารักถึงสามคน เด็กสามคน สามวัย สามนิสัย มีชายหนึ่งหญิงสอง เด็กทั้งสามคนนี้ สนใจปฏิบัติธรรมกันทุกคนลุงยุทธเคยมาสอนการปฏิบัติธรรมที่บ้านหลังนี้เมื่อ ๓-๔ ปีที่ผ่านมา แต่นาน ๆ ครั้ง จะมีโอกาสมานั่งพูดคุยสนทนา พร้อมหน้าพร้อมตากันแบบนี้ ลุงยุทธถือว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้พูดคุยกับเด็ก ๆ อยากจะรู้ว่า เด็กสมัยนี้พวกเขาอยากจะได้อะไรกันบ้าง ถ้าหากสิ่งที่เขาอยากจะได้นั้นมันสามารถเกิดเป็นจริงได้ ดั่งใจปรารถนาของตนในทันที

"สวัสดีครับ ลุงยุทธ ผมชื่อน้องเอก จำผมได้มั้ยครับ" น้องเอกเอ่ยถามขึ้น

"จำได้ซิครับ เด็กดี เด็กฉลาด แบบนี้ ใครรึจะจำไม่ได้" ลุงยุทธเอ่ยตอบ

"สวัสดีค่ะ ลุงยุทธ หนูชื่อแตงไทย ค่ะ"

"สวัสดีค่ะ ลุงยุทธ หนูชื่อไข่หวาน ค่ะ"

"สวัสดีทุกคน ลุงยุทธไม่เจอพวกหนูแค่ปีกว่าๆ เท่านั้นเอง พวกหนูโตขึ้นมากจนลุงยุทธเกือบจำไม่ได้เลย น้องเอก แตงไทย ไข่หวาน ตอนนี้อายุเท่าไหร่กันแล้วครับ"

"ผมน้องเอก อายุ ๑๑ ปี ครับ"

"หนูแตงไทย อายุ ๑๔ ปี ค่ะ"

"หนูไข่หวาน อายุ ๑๙ ปี แล้วค่ะ"

"ดีมาก นานๆ จะได้เจอกันที ลุงยุทธขอถามอะไรพวกหนูหน่อยได้มั้ยครับ"

"จะถามอะไรเหรอคะ ลุงยุทธ" น้องไข่หวานเอ่ยถามขึ้น

"ลุงอยากถามว่า ถ้าให้พวกหนูเลือกได้ พวกหนูเลือกอยากจะได้อะไรที่สุด ถ้าคิดอยากได้ปุ๊บ พวกหนูจะได้สิ่งนั้นปั๊บทันที ให้พวกหนูคิดภายใน ๕ วินาที ติ๊กต่อก! ติ๊กต่อก! ติ๊กต่อก! อ้าว! หมดเวลาแล้ว ให้น้องเอกตอบเป็นคนแรก แล้วเรียงตามลำดับไปเลยนะครับ"

"น้องเอกอยากได้เขี้ยวฟันปลอมผีดิบ เอาไว้ใส่หลอกคนให้ตกใจกลัว สนุกดีครับ"

"แตงไทยอยากได้บ้าน อยากได้รถ อยากได้งานดีๆ อยากมีเงินเยอะๆ ค่ะ"

"ไข่หวานอยากได้ความสุข ความสมหวังในชีวิตค่ะ"

สามคน สามอยาก แต่อยากได้ในสิ่งที่แตกต่างกัน อันดับแรกเราลองมาดูความอยากของน้องเอกซิว่ามันจะเป็นอย่างไร

"น้องเอก อยากได้เขี้ยวฟันปลอมผีดิบ เอาไว้ใส่หลอกคนให้ตกใจกลัว เพียงเพื่อความสนุกของตัวเองเท่านั้น มันเป็นบุญ หรือเป็นบาปครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

น้องเอก ทำหน้าจ๋อย ๆ แล้วตอบว่า "เป็นบาปครับ"

"เมื่อเราทำบาป เราก็ย่อมได้รับผลบาปที่เราทำเช่นกัน ใครทำอย่างไรไว้ ก็ย่อมได้รับผลอย่างนั้น น้องเอกทำให้คนอื่นตื่นตระหนกตกใจกลัว ผลที่น้องเอกจะได้รับก็คือจะถูกคนเขาทำให้ตกใจกลัวเช่นกัน ยิ่งถ้าทำให้เขาตกใจถึงขั้นช็อกตายด้วยแล้ว ยิ่งเป็นบาปใหญ่เลย เรื่องแบบนี้เราสมควรทำมั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

น้องเอกตอบว่า "ไม่สมควรทำครับ"

"ดีแล้ว เมื่อเรารู้ว่า มันเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่สมควรทำก็อย่าได้ไปทำ อย่าเอาแต่ความสนุกบนความทุกข์ของคนอื่น เราต้องเป็นเด็กดี ดีที่รู้จัก คิดดี พูดดี ทำดี คบเพื่อนที่ดี ชีวิตเราจะได้มีความสุข" ลุงยุทธพูดแนะนำ

"ผมจะไม่เอาฟันปลอมผีดิบไปใส่หลอกใครอีกแล้วครับ" น้องเอกให้สัญญา

เราลองมาดูความอยากของน้องแตงไทยกันดูบ้างว่า จะเป็นอย่างไร

"น้องแตงไทยอยากได้บ้าน อยากได้รถ อยากได้งานทำที่ดี อยากมีเงินเยอะๆ ถ้าเอาแต่อยากได้ แต่ไม่หมั่นสร้างเหตุ แล้วมันจะได้มั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

น้องแตงไทยตอบว่า "ไม่ได้ค่ะ แล้วเราจะต้องทำอย่างไรดีละค่ะ ลุงยุทธ"

"ต้องเริ่มต้นด้วยการศึกษา ต้องตั้งใจเรียน เป็นเด็กดีมีวินัย เมื่อเราตั้งใจเรียน ก็จะได้มีความรู้ และนำวิชาความรู้นั้นไปทำงานที่สุจริต รู้จักหาเงิน รู้จักเก็บออมไว้ รู้จักใช้จ่ายไม่เกินตัว รู้จักคบมิตรที่ดี เดี๋ยวเราก็สามารถมีเงินมาซื้อบ้าน ซื้อรถ ซื้อสิ่งที่เราชอบ และซื้อสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต เช่น ซื้อหาปัจจัย ๔ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพื่อมาดูแลร่างกายให้มีความสุขเป็นต้น" ลุงยุทธแนะนำ

"ขอบคุณค่ะ ลุงยุทธ หนูเข้าใจแล้วค่ะว่า เราจะต้องเริ่มต้นที่การศึกษาก่อนเป็นอันดับแรก และต้องเป็นเด็กดีมีวินัยด้วย แล้วสิ่งที่เราต้องการหรือตั้งความหวังไว้ก็จะตามมาเอง" แตงไทยเอ่ยตอบ

"ดีแล้ว เมื่อเข้าใจก็ดีแล้ว อยากจะได้สมหวังในสิ่งที่

“ ถามว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนเพียงแค่ทำให้จิตสงบหรือเปล่า ขอตอบว่า ไม่ใช่ พระองค์ทรงสอนให้เรียนรู้ความจริงของชีวิตด้วยว่า กายใจนี้ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเราที่แท้จริง สรรพสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะมันมีเหตุมีปัจจัย สรรพสิ่งดับไป เพราะมันหมดเหตุหมดปัจจัย เกิดแล้วดับ บังคับไม่ได้ นี่คือ การเรียนรู้แบบการเจริญวิปัสสนา ซึ่งพาให้พ้นทุกข์ ”

ตั้งใจไว้ เราต้องเริ่มต้นทำตั้งแต่วันนี้ ไม่เช่นนั้น ความฝันก็ไม่อาจจะเป็นจริงได้” ลุงยุทธกล่าวเสริม

ทีนี้เราลองมาดูความอยากของน้องไข่หวานกันดูบ้างว่า จะเป็นอย่างไร

“น้องไข่หวานอยากได้ความสุข และความสมหวังในชีวิต แล้วน้องไข่หวานจะเริ่มต้นอย่างไรดีครับ” ลุงยุทธถาม

น้องไข่หวานตอบว่า “เราก็ต้องเริ่มต้นที่การศึกษาเหมือนกัน ใช่มั้ยคะ”

“ถูกต้องครับ การศึกษาเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง การศึกษานั้น มีทั้งทางโลก และทางธรรม ความสุขทางโลก ต้องอิงอาศัยการศึกษาทางโลก ซึ่งจะทำให้เรามีความรู้ไปทำงาน เพื่อหาเงินมาซื้อความสะดวกสบาย ในทางด้านวัตถุสิ่งของที่จำเป็น มาอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้แก่เรา แต่การศึกษาในที่นี้ มิใช่เป็นเพียงแค่การศึกษาเฉพาะในโรงเรียน หรือในรั้วมหาวิทยาลัยเท่านั้น จะเป็นการศึกษาที่ได้จากประสบการณ์ตรงของชีวิตในการทำงานก็ได้ จากการเรียนรู้ภูมิปัญญาของชาวบ้านก็ได้ นี่ก็จัดว่า เป็นการศึกษาเช่นกัน น้องไข่หวานมีความคิดเห็นอะไรจะเสริมมั้ยครับ” ลุงยุทธแนะนำ และเอ่ยถาม

“หนูมีความรู้สึกว่า การศึกษานั้นสำคัญที่สุด ถ้าขาด

การศึกษาก็ขาดโอกาสค่ะ” น้องไข่หวานแสดงความคิดเห็น

“ดีแล้วที่หนูเข้าใจ นี่แหละคือความสำคัญของการศึกษาเรียนรู้ ทุกชีวิตต้องศึกษาเรียนรู้เอาไว้ เมื่อศึกษาทางโลกแล้ว แต่ก็อย่าลืมศึกษาให้มีความรู้ทางธรรมด้วยนะ เพราะความสุขที่แท้จริงนั้นคือ ความสุขทางใจที่มีธรรมะหรือมีธรรมประจำใจ นั่นเอง” ลุงยุทธเอ่ยเสริม

“แล้วเราต้องเริ่มต้นอย่างไรดีคะ ลุงยุทธ ถ้าเราต้องการให้ชีวิตของเรามีความสุขในทางธรรมด้วย” น้องไข่หวานเอ่ยถามขึ้น

“เริ่มต้นด้วยความรัก ที่มีเมตตาต่อกัน เมตตาคือ ความปรารถนาดีต่อกัน เป็นมิตรไมตรีต่อกัน พร้อมที่จะให้อภัยซึ่งกันและกัน เมื่อมีเมตตาแล้ว ก็ต้องมีสัจจะ มีขันติความอดทน มีความซื่อสัตย์ มีความรักความห่วงใยให้แก่กัน ชีวิตครอบครัวเรานั้นก็จะมีความสุข

เมื่อมีความสุขในครอบครัวแล้ว อย่าลืมแบ่งปันความสุขไปสู่สังคมด้วย นั่นคือ การไม่เบียดเบียนใครให้เดือดร้อนด้วยกาย และวาจา โดยการรู้จักรักษาศีล ๕ เอาไว้ เมื่อใจปกติ กาย วาจา ก็ย่อมเป็นปกติ สังคมก็ย่อมมีความสุขสงบ เย็น ด้วยศีลธรรม

เมื่อให้ความสุขแก่สังคมแล้ว ต้องรู้จักให้ความสุขแก่

ตนเองด้วย นั่นคือ ฝึกจิตให้ได้รับความสงบ โดยให้มีสติระลึกรู้อยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง เช่น ให้มีสติรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก มีสติรู้อยู่ที่ท้องพองท้องยุบ มีสติระลึกรู้อยู่ที่บทบริกรรมใดบริกรรมหนึ่งอย่างเดียวเช่น พุทโธ พุทโธ เป็นต้น เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งเดียวแล้ว ผลก็ย่อมปรากฏ ทำให้จิตนั้นได้รับความสงบ นี่แหละที่ท่านเรียกว่า การเจริญสมถะ

ถามว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนเพียงแค่ทำให้จิตสงบหรือเปล่า ขอตอบว่า ไม่ใช่ พระองค์ทรงสอนให้เรียนรู้ความจริงของชีวิตด้วยว่า กายใจนี้ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเราที่แท้จริง สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะมันมีเหตุมีปัจจัย สรรพสิ่งดับไป เพราะมันหมดเหตุหมดปัจจัย เกิดแล้วดับ บังคับไม่ได้ นี่คือ การเรียนรู้แบบการเจริญวิปัสสนา ซึ่งพาให้พ้นทุกข์ และได้พบสันติสุขหรือบรมสุขอย่างแท้จริง พอเข้าใจมั้ยครับ” ลุงยุทธอธิบายแนะนำ

“พอเข้าใจแล้วค่ะ เหมือนลุงยุทธกำลังทบทวนและสรุปในสิ่งที่หนูเคยฟังมาแล้วอีกครั้งหนึ่ง ทั้งในเรื่อง ทาน ศีล สมถะ วิปัสสนา ทำให้หนูเข้าใจมากยิ่งขึ้นค่ะ ขอบคุณค่ะลุงยุทธ หนูจะจดจำไว้ แล้วนำไปฝึกปฏิบัติต่อ ลุงยุทธ

อย่าลืมมาบ้านหนูบ่อยๆ นะคะ หนูชอบลุงยุทธพูดธรรมะให้ฟัง ฟังแล้วได้ความรู้ ได้ข้อคิด ได้คติเตือนใจด้วยค่ะ” น้องไข่หวานเอ่ยตอบ

“ลุงยุทธดีใจนะที่พวกหนูสนใจธรรมะกันตั้งแต่เด็กๆ ชีวิตเราจะมีความสุขได้ ก็เพราะมีธรรมประจำใจ เห็นทีลุงยุทธคงจะต้องรีบกลับก่อนแล้วล่ะ รถเที่ยวสุดท้าย ๒ ทุ่ม นี่ก็ทุ่มยี่สิบนาทีเข้าไปแล้ว เดี๋ยวลุงยุทธตกรถไปไม่ทัน เอาไว้พบกันใหม่ เมื่อโอกาสอำนวยนะหลานนะ” ลุงยุทธเอ่ยบอกก่อนจากลา

“หนูไม่อยากให้ลุงยุทธรีบกลับเลยค่ะ” น้องแตงไทยกับน้องไข่หวาน พูดขึ้นพร้อมกัน

“ผมก็เหมือนกันครับ” น้องเอกพูดขึ้นตาม

“ชีวิตเรา เมื่อมีพบ ย่อมมีพรากจากกันเป็นเรื่องธรรมดา สำคัญเพียงว่า เมื่อได้พบกันแล้ว ได้ทำประโยชน์ให้แก่กันและกันหรือไม่ ถ้าคิดถึงลุงยุทธ ก็ขอให้ทุกคนปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ให้รู้จักทำหน้าที่ของตัวเอง รู้จักทำประโยชน์ต่อตนเอง และคนอื่น พวกหนูต้องเป็นเด็กดี มีวินัย และตั้งใจเรียนด้วยนะครับ” หลังจากนั้นลุงยุทธและป้าแก้วก็โบกมืออำลาเด็ก ๆ เพื่อเดินทางกลับสู่กรุงเทพมหานคร

ชีวิตคือ การเดินทาง ส่วนใครจะเดินไปในทิศทางใดนั้น

ไม่มีใครทราบ ขึ้นอยู่ที่ตัวเราเป็นผู้เลือกเส้นทางนั้นเอง ทางที่สับสนวุ่นวายเร่าร้อนดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา หรือทางที่สุข สงบเย็น ทางที่หลงเวียนว่ายตายเกิด หรือทางที่ออกจากการเวียนว่ายตายเกิด เวลาชีวิตเหลือน้อยนักสั้นนัก หากยังไม่ได้หลักยึดที่ถูกต้องถูกทาง ชีวิตเราก็จะพบแต่ความมืดมนอนธการตลอดไป

“ พระองค์ทรงสอนให้เรียนรู้ความจริง ของชีวิตด้วยว่า กายใจนี้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเราที่แท้จริง สรรพสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะมันมีเหตุมีปัจจัย สรรพสิ่งดับไป เพราะมันหมดเหตุหมดปัจจัย เกิดแล้วดับบังคับไม่ได้ นี่คือ การเรียนรู้แบบการเจริญวิปัสสนา ”







ระยะสุดท้าย

"ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" นั่นเป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ปรารถนาอยากจะได้ อยากจะให้สุขภาพของตนนั้น แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ เบียดเบียน แต่สิ่งที่เรียกว่า **โรค** นั้น มิได้หมายเอาเพียงแค่ **โรคทางกาย** เท่านั้น แต่มันยังมีความหมายกินความกว้างไปถึง **โรคทางใจ** อีกด้วย เมื่อเราเกิดโรคทางกาย หน้าที่เราต้องให้คุณหมอท่านรักษา แต่ถ้าหากเกิดโรคทางใจขึ้นเมื่อใด ต้องให้ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องเยียวยารักษาใจ

ไม่คาดคิดว่า ชีวิตเด็กเล็ก ๆ ตัวน้อย ๆ ที่เพิ่งจะลืมตาดูโลกได้ไม่กี่ขวบปี จะต้องเผชิญกับโรคร้ายแรงแสนสาหัสถึงเพียงนี้ ทุกข์ที่กำลังถูกโรคมะเร็งกระหน่ำรุมเร้า แต่ยังนับว่าโชคดีที่มีคุณปู่ธำรง ธรรมเกษม ซึ่งท่านเป็นประธานมูลนิธิจิตตา-นุเคราะห์ ได้อนุเคราะห์ช่วยเหลือดูแลรักษา และได้พาผู้ป่วย

ด้วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายนี้ ให้ได้มีโอกาสมาเห็น และได้มาเล่นน้ำทะเล เมืองพัทยา คุณปู่ธำรง ท่านได้ติดต่อขอให้ลุงยุทธไปช่วยสอนธรรมะ ให้แก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายกลุ่มนี้ โดยหวังเพียงว่า ขอให้เขาได้มีที่พึ่งของชีวิต ก่อนที่จะจากโลกใบนี้ไป

ณ มูลนิธิบุณย์กัญจนาราม อันเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมเมืองพัทยา ลุงยุทธ กับคณะของคุณปู่ คุณย่า ป้าแก้ว และผู้ใหญ่ใจดี จากศรีราชา ได้มานั่งรอผู้ป่วยที่กำลังเดินทางมาจากจังหวัดขอนแก่น นั่งรออยู่ได้ไม่นานนัก ก็เห็นรถตู้สีขาวสองคัน กำลังเลี้ยวรถวิ่งเข้ามายังสำนักปฏิบัติธรรม ผู้ป่วยระยะสุดท้ายกลุ่มนี้ไม่มีผู้ใหญ่เลย มีแต่เด็ก ๆ ตัวเล็ก ๆ ทั้งนั้นที่กำลังก้าวเดินลงจากรถจำนวน ๘ คน พร้อมผู้ปกครองอีก ๘ คน มีพยาบาลและผู้ช่วยพยาบาลอีก ๔ คน รวมเบ็ดเสร็จแล้ว ๒๐ คน พอดีเลยครับ

เด็ก ๆ ทยอยกันลงจากรถ ผู้ปกครองก็ทยอยลงตาม พยาบาลและผู้ช่วยพยาบาลต่างก็ช่วยกันพยุงช่วยจูงมือเด็ก ช่วยถือกระเป๋าให้ เด็กทุกคนดูหน้าเศร้า ๆ ชีวิตมันเหงา เพราะหมดหวังที่จะเยียวยารักษา ทั้งเด็ก ๆ และพ่อแม่ล้วนรู้อยู่แก่ใจดี แต่ยากนักที่จะหักห้ามใจ

คุณปู่ธำรงท่านร้องเรียกบอก ขอให้ทุกคนมารวมกันที่

ใต้ถุนศาลาเรือนไทย ทุกคนกล่าวทักทายกันด้วยคำว่า สวัสดี คุณปู่แนะนำทุกคนให้รู้จักลุงยุทธ พร้อมกล่าวสวัสดีซึ่งกันและกัน ทันใดนั้น ลุงยุทธเหลือบไปเห็นเจ้าหนูน้อยตัวเล็กสุดกำลังเดินมา แล้วจึงเอ่ยขึ้นว่า

"น้องหนูตัวเล็กสุด เดินเข้ามาหาลุงยุทธหน่อยซิครับ หนูชื่ออะไรครับ"

เจ้าหนูน้อยตัวเล็กตอบด้วยเสียงอันแหบแห้งว่า "ผมชื่อน้องกบครับ"

"ตอนนี้ น้องกบ อายุเท่าไหร่แล้วครับ" ลุงยุทธถามต่อ

"ผมอายุ ๕ ขวบครับ"

"คุณหมอบอกว่า น้องกบไม่สบาย เป็นอะไรเหรอครับ"

น้องกบมองหน้าลุงยุทธนิดนึง ก่อนที่จะตอบลุงยุทธด้วยเสียงที่สั่นเครือ เจือด้วยน้ำตาบนใบหน้าที่แสนเศร้าว่า

"คุณหมอบอกว่า ผมเป็นมะเร็งในเม็ดเลือดครับ"

"แล้วคุณหมอบอกรักษาได้มั้ยครับ" ลุงยุทธถามด้วยความเห็นใจ

"คุณหมอบอกว่า...บอกว่า...ไม่มียารักษาอีกแล้ว...ครับ"

ขณะนั้น น้ำตาน้องกบได้ไหลหยดลงอาบแก้ม เด็กๆ ทุกคนล้วนน้ำตาคลอ เพราะทุกคนตกอยู่ในสภาพอันเดียวกัน แม้ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ในที่นั้น บางท่านก็เช็ดน้ำตาด้วยความ

สงสาร ฟังแล้วทำให้สะเทือนใจ ชีวิตวัยเพียงแค่ ๕ ขวบ ยังต้องมาพบกับโรคร้ายแรงขนาดนี้เชียวหรือ ทุกคนต่างอึ้งเงียบไป ลุงยุทธจึงเอ่ยขึ้นด้วยความเห็นใจว่า

"มียารักษา ยาพระพุทธเจ้า รักษาให้หายได้"

เมื่อลุงยุทธพูดจบ เด็ก ๆ ต่างมองหน้ากัน ต่างมีความหวัง ต่างหวังว่ายังมียารักษาให้หายได้ ใบหน้าที่เศร้าสร้อยหงอยเหงาเมื่อสักครู่นี้ ก็กลับแช่มชื่นขึ้นมาทันที ใบหน้าที่อมความทุกข์มานานกลับกลายเป็นรอยยิ้ม แม้จะเปื้อนด้วยคราบน้ำตาบ้าง แต่ก็รู้สึกได้ว่า มีชีวิตชีวาดูสดชื่นกันมากขึ้น ดวงตานั้น เปล่งประกาย เสมือนหนึ่งยังมีความหวัง ลุงยุทธจึงเอ่ยขึ้นว่า

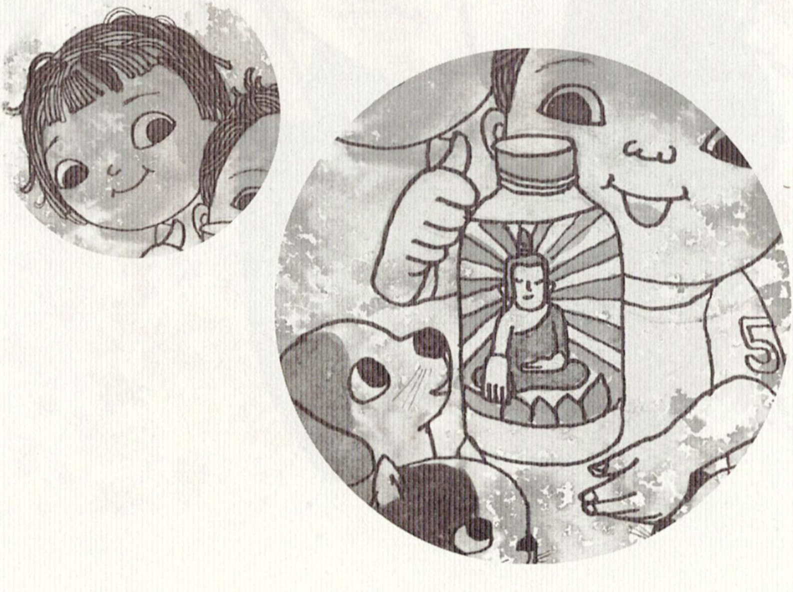
"เอาล่ะ...ก่อนที่จะมากินยาของพระพุทธเจ้า พวกเราไปเที่ยวทะเลกันก่อนดีมั้ย"

เด็ก ๆ ต่างร้องดีใจ แล้วพูดตอบออกไปว่า **"ดีค่ะ..ดีครับ ไชโย..ไชโย ได้ไปทะเลแล้ว"**

น้ำเสียงอันสดใส ที่ดีใจจะได้ไปทะเล ภาคอีสานนั้นไม่มีทะเล เด็ก ๆ แม้แต่ผู้ปกครองต่างตั้งหน้าตั้งตารอคอย นับวันนับคืนว่า เมื่อไหร่จะถึงวันที่ฉันจะได้ไปเที่ยวทะเลเสียที ชีวิตคนเรามีฐานะโอกาสที่แตกต่างกัน บ้างก็อดอยากยากจน บ้างก็มีมากล้นจนไม่เห็นคุณค่า บางคนก็เห็นว่า การเห็น

ทะเลนั้น มันช่างเป็นเรื่องธรรมดาเสียเหลือเกิน ไม่เห็นจะมีความสำคัญหรือเป็นเรื่องที่น่าจะตื่นเต้นแต่ประการใด แต่บางคนกลับมองว่า นี่แหละคือ ความฝันที่ฉันอยากเห็นอยากได้ อยากมี อยากเป็น เช่นคนอื่นเขาบ้าง

ฐานะสูงต่ำของคนนั้น ท่านไม่ได้วัดกันที่ฐานะเงินทองของมากล้น แต่ท่านวัดกันที่จิตใจที่มีคุณภาพ และคุณธรรมอันคุณค่าของความเป็นคนนั้น มันขึ้นอยู่ที่การทำตนให้เป็นประโยชน์มากกว่า เพราะ **“คนจะดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ คนจะสูงต่ำอยู่ที่ทำตัว”** นั่นเอง ท่านว่าจริงมั้ยครับ





ฝันเป็นจริง

มนุษย์ทุกคนต่างมีความฝัน ฝันที่อาจเหมือนกัน หรือแตกต่างกันก็ได้ แต่บัดนี้พวกเด็ก ๆ ที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายนี้ เขาก็มีความฝันอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน ฝันอะไร ฝันอยากจะเห็น อยากจะเล่นน้ำทะเล เด็ก ๆ ทุกคนต่างพากันวิ่งขึ้นรถตู้ ดูประหนึ่งเหมือนลืมไปว่า ตนนั้นยังป่วยอยู่ ครั้นเมื่อรถตู้วิ่งมาถึงชายหาดทะเลพัทยายามบ่าย ท้องฟ้าวันนี้แจ่มใส เห็นหาดทรายที่ขาวสะอาด ครั้นเมื่อต้องแสงอาทิตย์สาดส่องสะท้อนเป็นประกายระยิบระยับ สลับกับลมพัดที่สาดซัดเกลียวคลื่นให้เป็นระลอก

ครั้นเมื่อ เด็ก ๆ ทุกคนลงจากรถจนครบเรียบร้อยแล้ว ต่างยืนตะลึงถึงความงามของธรรมชาติหาดทรายชายทะเลที่กว้างใหญ่ไพศาลสุดลูกหูลูกตา เด็ก ๆ ต่างดีอกดีใจจนต้องยกมือขึ้นพนมไหว้ ประหนึ่งได้พบสิ่งมหัศจรรย์ ที่ตนใฝ่ฝัน

จนต้องแสดงความรู้สึกออกจากใจ กลายเป็นวาจาคำพูดว่า

"ฝันของหนูเป็นจริง...ฝันของหนูเป็นจริง"

"ผมเห็นทะเลแล้ว...ผมเห็นทะเลแล้ว"

"หนูจะเอาน้ำทะเลใส่ขวดไปฝากพ่อ"

"หนูจะจับหอยไปฝากเพื่อน"

เด็ก ๆ ต่างดีใจจนลืมเจ็บลืมป่วยไปชั่วขณะ โชคดีที่มีผู้ใหญ่ใจดีมีเมตตาต่อเด็ก เสียสละทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังความคิด ที่มีจิตคิดจะทำอย่างไร ให้เด็กได้มีความสุข และได้มีที่พึ่งของชีวิตก่อนที่จะจากโลกไป อย่าว่าแต่เด็ก ๆ ที่ดีใจได้เห็นทะเลเลย แม้แต่ผู้ใหญ่ที่มาด้วย ก็ยังดีใจตื่นเต้นไม่แพ้เด็ก บางท่านบอกว่า ที่ได้มาเห็นทะเลในคราวนี้ นี่เป็นเพราะบารมีของลูกแท้ ๆ จึงมีโอกาสได้มาในฐานะผู้ติดตาม มิเช่นนั้น ชาตินี้อาจจะไม่มีโอกาสได้เห็นทะเลกับเขาเลยก็ได้ เมื่อเห็นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต่างดีใจ พวกเราก็พลอยมีความสุขและดีใจไปกับเขาด้วย

เด็ก ๆ เล่นน้ำทะเลอย่างสนุกสนาน ส่วนพวกเราก็เช่าเตียงผ้าใบ ให้ผู้ใหญ่และเด็ก ๆ ได้นั่งพัก เช่าห่วงยางให้เด็ก ๆ ได้เล่นน้ำ ทุกคนสุขสำราญ สั่งอาหารทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา สารพัด ข้าวผัดปู ฉู่ฉี่ปลา น่ากินทั้งนั้น ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง ลาบน้ำตก จิ้มแจ่ว แซบอีหลีหลายเด้อ! ใครเล่นน้ำเหนื่อย ก็

ขึ้นมานั่งพัก ใครหิวก็กิน ใครง่วงก็นอน แดดอ่อน ๆ ลมเย็น ๆ เห็นแล้วชื่นใจ

เหลียวมองดูเด็ก ๆ ที่กำลังเล่นน้ำทะเลอยู่ ดูแล้วยิ่งคิดก็ยิ่งสงสาร นี่คือครั้งแรกและครั้งสุดท้ายแล้วหรือที่เด็ก ๆ เหล่านี้จะมีโอกาสได้เห็น และได้สัมผัสกับทะเลเป็นครั้งสุดท้าย ทำไมชีวิตคนเราจึงน้อยนักสั้นนัก ลูกอันเป็นสุดที่รัก เป็นดั่งแก้วตาดวงใจของพ่อแม่ อีกไม่นานนักก็ต้องจากโลกใบนี้ไปอย่างไม่มีวันกลับแล้วหรือ ลุงยุทธเริ่มขยับพับขากางเกงแล้ววิ่งลงสู่ทะเล เพื่อไปเล่นน้ำเป็นเพื่อนกับเด็ก ๆ

“ลุงยุทธขา ช่วยจับห่วงยางให้หนูหน่อยค่ะ” เสียงน้องนาวัย ๑๓ ขวบ รีบร้องบอก

ลุงยุทธรีบเดินลุยน้ำทะเลไปอย่าไม่รอช้า ขณะนั้น คลื่นทะเลลูกใหญ่กำลังไล่หลังมาพอดี พาพัดเอาลุงยุทธต้องกระเด็นล้มลงอย่างไม่เป็นท่า ส่วนน้องนาก็กลืนน้ำทะเลไปตั้งหลายอึก ทำให้ทั้งคู่สำลักน้ำและไอจนน้ำทะเลไหลออกจากปาก

“เค็ม ๆ ลุงยุทธขา ทำไมน้ำทะเลมันเค็มจังเลยคะ” น้องนาเอ่ยถาม

“อ้าว! ก็น้ำทะเลมันก็ต้องเค็มเป็นธรรมดา แล้วมันเค็มเหมือนอะไรล่ะ”

"มันเค็มเหมือนน้ำปลาบ้านหนูเลยค่ะ" น้องนาเปรียบความเค็มเป็นดั่งน้ำปลา

"แบบนี้เอามะม่วงมาจิ้มกินกันดีมั้ย" ลุงยุทธเอ่ยเชิญชวน

น้องนาโบกมือไปมาแล้วพูดขึ้นว่า "ไม่เอาค่ะ น้ำทะเลมันกินไม่ได้"

"หนูได้มาเล่นน้ำทะเล มีความสุขมั้ยครับ" ลุงยุทธถาม

"มีความสุขมากๆ เลยค่ะ" น้องนาตอบด้วยใบหน้าที่ยิ้มระรื่น

"แล้วความสุขมันเกิดขึ้นที่ไหน เกิดที่ทะเลใช่มั้ย" ลุงยุทธลองเอ่ยถาม

"ไม่ใช่ค่ะ ความสุขเกิดขึ้นที่ใจค่ะ" น้องนาตอบได้อย่างถูกต้อง

"เก่งมาก ความสุขเกิดขึ้นที่ใจ หนูทำให้ใจมีความสุขตลอดไปทำได้มั้ยครับ"

"ทำไม่ได้ค่ะ" น้องนาตอบ

"แล้วหนูอยากรู้มั้ยว่า มันเป็นเพราะอะไร" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

"อยากรู้ค่ะ" น้องนาตอบ

"ที่มันรักษาความสุขให้อยู่ตลอดเวลา หรือให้มันอยู่กับเรานานๆ ไม่ได้ ก็เพราะความสุขนั้น มันไม่เที่ยง มัน

แปรปรวนเปลี่ยนไปตลอดเวลา เราจึงบังคับมันไม่ได้”

“ทำไมจึงบังคับมันไม่ได้คะ ลุงยุทธ” น้องนาชักสงสัยว่า ความสุขใคร ๆ ก็ต้องการ แต่ทำไม จึงรักษาให้มันอยู่กับเรานาน ๆ ไม่ได้

“ที่มันบังคับไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้ามันเป็นตัวเราของเราที่แท้จริงแล้ว เราก็ต้องบังคับมันได้ ใช่มั้ยครับ” ลุงยุทธย้อนถาม

“ใช่ค่ะ แต่ทุกคนก็ยังอยากได้ความสุขนะคะ ลุงยุทธ” น้องนาแสดงความเห็น

“ใช่แล้ว ใครๆ ก็อยากได้ความสุข แต่ความสุขต้องได้มาด้วยความถูกต้องด้วย” ลุงยุทธเอ่ยตอบ

“เป็นอย่างไรคะ” น้องนาเอ่ยถาม

“ความสุขต้องได้มาด้วยความสุจริต ได้มาโดยไม่ไปเบียดเบียนตน และคนอื่นเขา เมื่อได้มาแล้ว ก็อย่าได้ยึดว่าความสุขนั้นมันเป็นของเรา จะให้มันอยู่กับเราไปนานๆ นั้นไม่ได้ เพราะความสุขมันก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ อะไรๆ มันก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องดับไป บังคับไม่ได้ ถ้าเราเข้าใจความจริงเช่นนี้แล้ว และไม่เข้าไปยึดมันเอาไว้ ใจเราก็จะได้ไม่เป็นทุกข์ หนูว่าจริงมั้ยครับ” ลุงยุทธเอ่ยถาม

“ ถ้าเราทำดี กรรมดีย่อมส่งผล ให้ไปเกิดในที่ดี ให้หนูรักษาศีล ๕ ไว้ และพูด พุทโธ ในใจ บ่อย ๆ ทำใจ ให้สบาย ตอนนี้เรายังไม่ตาย ก็ขอ ยืมกาย ยืมใจทำความดี รักษาศีล เจริญภาวนาไปก่อน ”

"จริงค่ะ ลุงยุทธขา ถ้าหนูตาย หนูจะต้องไปอยู่ที่ไหนคะ" น้องนาถามด้วยน้ำเสียงเศร้า ๆ ที่รู้อยู่แก่ใจว่า อีกไม่นานวันเวลาแห่งความตายกำลังจะใกล้มาถึงตน

"หนูไม่ต้องกังวลใจนะ ถ้าเราทำดี กรรมดีย่อมส่งผลให้ไปเกิดในที่ดี ให้หนูรักษาศีล ๕ ไว้ และพูด พุทโธ ในใจบ่อย ๆ ทำใจให้สบาย ตอนนี้เรายังไม่ตาย ก็ขอยืมกายยืมใจทำความดี รักษาศีล เจริญภาวนาไปก่อน" ลุงยุทธแนะนำ และให้กำลังใจ

"หนูจะพยายามค่ะ หนูขอขอบคุณลุงยุทธนะคะที่ช่วยสอนหนู หนูไม่เคยรู้แบบนี้มาก่อนเลย ลุงยุทธนี่เก่งจริง ๆ เลยนะคะ" น้องนาเอ่ยชม

"ไม่ใช่ลุงยุทธเก่งหรอก ผู้ที่เก่งนั้นคือ พระพุทธเจ้า ถ้าพระพุทธองค์ไม่ทรงสอนพวกเราก็จะไม่มีวันได้รู้แบบนี้เลย"

น้องนาวัยเพียง ๑๓ ขวบ เป็นเด็กที่น่ารัก ชอบเรียนรู้ชอบไต่ถาม แต่ก็น่าเสียดายที่ต้องมาประสบกับโรคร้ายในวัยเพียงแค่นี้ ความสุขเล็ก ๆ ที่เด็กได้รับ มันเป็นเรื่องประทับใจที่ไม่รู้ลืม ทั้งผู้ให้ และผู้รับ ล้วนประจักษ์ความรู้สึกนี้ได้ ชีวิตอยู่ด้วยกันนั้นไม่นาน เมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็ควรเกื้อกูลดูแลกัน เพราะชีวิตนั้นมันสั้นนิดเดียว สิ่งใดที่ทำดีต่อกันได้ก็ควรทำ อะไรพอที่จะอภัยต่อกันได้ก็ควรอภัย

อันความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ ความใส่ใจ ความห่วงใยนั้น มันเป็นวิสัยที่ใคร ๆ ก็สามารถทำต่อกันได้ หากคิดอยากจะทำ มันสำคัญเพียงว่า เราเห็นคุณค่าความสำคัญต่อบุคคลคนนั้น หรือไม่อย่างไร แม้เขาหรือเธออันเป็นที่รักต้องจากไปในวันหนึ่ง เราจะได้ไม่ต้องโศกเศร้าเสียใจ เพราะเราได้ทำให้ **ฝันของเขาเป็นจริง** ในบางสิ่งแล้ว นั่นเอง

“ ความสุขต้องได้มาด้วยความสุจริต ได้มาโดยไม่ไปเบียดเบียนตนและคนอื่นเขา เมื่อได้มาแล้ว ก็อย่าได้ยึดว่า ความสุขนั้นมันเป็นของเรา มันจะต้องอยู่กับเราไปนาน ๆ นั้นไม่ได้ เพราะความสุขมันก็ไม่เที่ยง ”







ปล่อยหอย

คลื่นทะเลยามเย็นช่างสวยเด่นงามนัก ต้นสนโบกสะบัดพลิ้วไหวไปตามกระแสลม กิ่งยอดดอกใบโอนเอนเล่นลมพลิ้วปลิวไสวไปมา ดั่งประหนึ่งจะโบกมืออำลายามเมื่อใกล้สายัณห์ แม้แต่ดวงตะวันก็กำลังจะคล้อยเคลื่อนเลื่อนต่ำลง เสียงเด็ก ๆ เล่นน้ำ เสียงเกลียวคลื่นกระทบชายฝั่ง เสียงคนนั่งคุยกัน เสียงช้อนกระทบจานข้าว เสียงหนุ่มสาววิ่งเล่นไล่จับกัน แต่ทันใดนั้น ก็มีเสียงหนึ่งดังขึ้นด้านหลัง

"ลุงยุทธขา หนูจับหอยได้เยอะแยะเลย" น้องน้ำฝนเดินถือถุงหอยที่เที่ยวเก็บได้ตามชายหาดทะเล พร้อมยื่นโชว์ให้ลุงยุทธดูด้วยความภาคภูมิใจที่ตัวเองเก็บหอยได้มากกว่าใคร ๆ น้องน้ำฝนโตสุดในจำนวนเด็ก ๘ คน เธอเป็นเด็กน่ารักวัย ๑๕ ปี เป็นดาวสาวสวยของโรงเรียน ผิวพรรณสองสีคมเข้มเด่นเป็นสง่า ทราบว่าเป็นคนที่มีผมยาวสลวยสวยงาม แต่

โอ้! อนิจจา หน้าตาเธอดูหมองเศร้า ผมเผ้าหลุดร่วงเกือบหมด เป็นเพราะผลข้างเคียงของฤทธิ์ยาที่รักษาโรคมะเร็งที่เธอเป็นอยู่ คุณครูผู้ปกครองต่างกังวลใจว่า น้องน้ำฝน จะทำใจได้อย่างไร คนเคยสวย ผมเคยดกดำเป็นเงางาม บัดนี้ทุกอย่างเปลี่ยนไปในทางที่เสื่อมลง

“หนูจับหอยได้เยอะแยะ แล้วหนูจะเอาไปทำอะไร” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

น้องน้ำฝนตอบทันใด “หนูจะเอาไปแช่น้ำปลาค่ะ”

“หอยมันตาย หรือหอยมันเป็น” ลุงยุทธสงสัย

น้องน้ำฝนตอบด้วยความภูมิใจว่า “มันยังเป็นๆ อยู่เลยนะคะ ลุงยุทธ”

“หนูรู้ได้ยังไง” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

น้องน้ำฝนไม่รอช้า รีบเปิดปากถุงหยิบหอยออกมาตัวหนึ่ง เอาน้ำในขวดหยอดใส่ปากหอย หยอดไปไม่ทันไร หอยก็อ้าปากขึ้นมาทันที แสดงว่า นี่มันยังไม่ตาย และพูดขึ้นว่า

“เห็นมั้ยคะ มันยังไม่ตาย มันยังเป็นๆ อยู่เลย หนูจะเอาไปแช่น้ำปลา”

ลุงยุทธมองหน้าน้องน้ำฝนนิดนึง แล้วจึงพูดขึ้นว่า

“น้องน้ำฝน หอยมันมีชีวิต มันก็รักชีวิต หนูมีชีวิต หนูก็รักชีวิต ถ้ามีใครคิดฆ่าหนู หนูจะยอมมั้ย”

น้องน้ำฝนนิ่งไปนิดนึง แล้วจึงพูดขึ้นว่า "หนูไม่ยอมค่ะ"

"เห็นมั้ย ใครๆ เขาก็ไม่ยอม เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงไม่มีสิทธิ์ที่จะไปคิดฆ่าชีวิตใครเลย ถ้าหนูเอาหอยไปแช่น้ำปลาแล้วมันจะตายมั้ย" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"ตายค่ะ" น้องน้ำฝนแสดงสีหน้าอันเศร้าที่เคล้าด้วยน้ำตาเหมือนประหนึ่งว่า ตัวเองรู้สึกผิด จึงมีจิตคิดสงสาร เหลียวมองดูหอยในถุงด้วยใจที่มีเมตตา

ลุงยุทธเริ่มถามต่อ "ถ้าหนูทำให้หอยตาย หนูจะได้บุญหรือได้บาปครับ"

น้องน้ำฝนตอบด้วยน้ำเสียงอ่อย ๆ ว่า "บาปค่ะ"

"แล้วหนูควรจะทำอย่างไร" ลุงยุทธถามความเห็น

"หนูจะเอาหอยไปปล่อยลงทะเลค่ะ" น้องน้ำฝนเอ่ยตอบ

"ดีมากๆ หนูปล่อยสัตว์ให้ชีวิตเขารอดปลอดภัย หนูย่อมได้บุญ บุญในปัจจุบันขณะที่ทำ จะทำให้หนูมีความสุขใจขึ้นมาทันที ขณะที่หนูกำลังปล่อยหอยลงสู่ทะเลนั้น หนูกำลังให้ชีวิตที่เป็นอิสระ ไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนใคร ผลที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า จะทำให้หนูมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความสุข ไม่ถูกใครเขาฆ่า ไม่ถูกใครเบียดเบียน ไม่ถูกใครนำไปกักขังจองจำ ทำให้ขาดอิสรภาพ จำไว้นะ อย่าได้เบียดเบียนใครเลย"

"ขอบคุณค่ะ ลุงยุทธ หนูจะเอาหอยไปปล่อยลงทะเลก่อนนะคะ" และแล้วน้องน้ำฝนก็รีบวิ่งเอาหอยไปปล่อยลงทะเลตามที่ตั้งใจในทันที

สัตว์โลกมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ใครทำกรรมไว้อย่างไร ย่อมได้รับผลกรรมอย่างนั้น ทั้งดีและชั่ว ฉะนั้น บาปน้อยนิดอย่าคิดทำ บุญน้อยนิด ให้คิดทำ ทำดีต้องไม่มีเดี๋ยว แต่ถ้าทำชั่วต้องบอกว่า เดี๋ยวก่อน นะครับ

" หนูปล่อยสัตว์ให้ชีวิตเขารอดปลอดภัย หนูย่อมได้บุญ บุญในปัจจุบันขณะที่ทำนั้น จะทำให้หนูมีความสุขใจขึ้นมาทันที "





ประตูใจ

ดวงตะวันเริ่มคล้อยต่ำลับขอบฟ้า บรรยากาศเริ่มมืดสลัวมัวดิน เหล่าฝูงนกเริ่มโบยบินกลับรัง เพื่อกลับไปยังถิ่นฐานที่พักผ่อนหลับนอนของตน ใครใคร่จะหลับก็เชิญหลับให้สบายใจ เหลือไว้แต่ทะเลที่ไม่เคยหลับ เสียงละอองคลื่นสาดซัดกระทบโขดหิน ดังสลับไปมาเป็นระลอก บ่งบอกให้ได้รู้ว่า วันเวลาผันแปรเปลี่ยนไปไม่หยุดนิ่ง เด็กๆ เล่นน้ำทะเลกันจนเย็นย่ำ มืดค่ำแล้วพวกเราก็เริ่มเตรียมตัวกลับที่พัก เพื่อให้ทุกคนได้ไปอาบน้ำอาบท่า ให้ได้เย็นสบายอุราให้หายเหนื่อยกายากันเสียก่อน แล้วค่อยมารับประทานอาหารเย็นร่วมกัน ณ สำนักปฏิบัติธรรมมูลนิธิบุณย์กัญจ-นาราม อันเป็นสถานที่อยู่ ที่กิน ที่พักพิงของพวกเรา

เมื่อทำธุระส่วนตัวเสร็จเรียบร้อยกันแล้ว บัดนี้ถึงเวลา และวาระสำคัญในการฟังธรรมกำลังจะเริ่มขึ้นแล้ว ธรรมโอสถนั้น

เป็นยาชั้นเลิศแสนประเสริฐที่จะก่อเกิดปัญญา นำพาชีวิตให้สดใส ให้ได้เรียนรู้ และเข้าใจในชีวิต อีกทั้งยังเป็นสิ่งสำคัญในการเยียวยาจิตใจ โดยเฉพาะในครั้งนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายได้หายป่วยใจ ให้เขาและเธอได้มีที่พึ่ง ให้ได้มีหลักยึด ก่อนที่จะจากโลกใบนี้ไป ซึ่งไม่มีใครรู้ได้ว่า วันนั้นมันจะมาถึงเมื่อไร ยากที่ใครจะคาดคะเน

ทุกคนมานั่งรวมกันที่ใต้ถุนศาลาเรือนไทย ทั้งเด็ก ๆ ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง พยาบาล และผู้ช่วยพยาบาลต่างมานั่งร่วมฟังธรรมกัน ลุงยุทธทำหน้าที่เป็นผู้สอน โดยหวังให้ทุกคน ได้เข้าใจในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ จะได้เข้าใจในชีวิต จะได้เดินไปอย่างไม่หลงผิดทาง ลุงยุทธกล่าวคำนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย และกล่าวทักทายกับทุกคนด้วยคำว่า

“ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย สวัสดี น้องๆ ที่น่ารักทุกคนวันนี้พวกเราได้ไปเที่ยวเล่นน้ำทะเลกันสนุกมั้ยครับ”

เด็ก ๆ และผู้ใหญ่ต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า “สนุกมากครับ สนุกจริงๆ เลยค่ะ”

“เอาล่ะ...เมื่อทุกคนมีความสุขที่ได้ไปเห็นทะเลมาแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่จะให้ทุกคนได้มีความสุขในการเห็นธรรมะบ้าง ลุงยุทธขอถามว่า หัวใจของคนเรานั้นมีกี่ห้อง ใครตอบได้ยกมือขึ้นเลยนะครับ”

ทุกคนตอบพร้อมกันว่า **"หัวใจมี ๔ ห้อง"**

"ลุงยุทธขอถามว่า แล้วหัวใจมีกี่ประตู" ทุกคนนั่งเงียบ ได้แต่มองหน้ากัน ต่างทำหน้างง ๆ สงสัย เพราะไม่เคยได้ยินมาจากไหน แล้วใครจะไปรู้ คุณครูที่โรงเรียนก็ยังไม่เคยสอน

"ใครตอบได้บ้าง" ลุงยุทธถามซ้ำ แต่ทุกคนยังนั่งเงียบเหมือนเดิม จึงตอบไปว่า

"หัวใจนั้นมี ๔ ห้อง แต่หัวใจมี ๒ ประตู หนึ่งคือ ประตูบุญ สองคือ ประตูบาป พวกเราอยากรู้มั้ยว่า ประตูบุญกับประตูบาป มันเป็นยังไง"

ทุกคนตอบพร้อมกันว่า **"อยากรู้"**

"สมมุติเราตื่นเช้าขึ้นมา ล้างหน้าล้างตา ไหว้พระสวดมนต์ รักษาศีล ๕ นั่งสมาธิ เจริญภาวนา ยิ้มแย้มแจ่มใส ถ้าทำแบบนี้ ประตูไหนเปิดครับ ประตูบุญหรือประตูบาป"

ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า **"ประตูบุญ"**

"ถูกต้องแล้วครับ เมื่อเราเปิดประตูบุญแต่เช้า บุญที่ทำไว้ในอดีตมันจะไหลเข้าสู่ประตูนี้หมดเลย สิ่งที่ดีๆ ก็จะเกิดกับชีวิตของเรา อย่าลืมนะครับ ยิ้มไม่ได้ลงทุน แต่เกิดคุณอนันต์ ถ้าหากใครยิ้มไม่เป็นให้พูดคำว่า สิบสี่...สิบสี่ แล้วทุกคนก็จะยิ้มเป็น"

เด็ก ๆ และผู้ใหญ่ต่างหัวเราะชอบใจ แล้วพูดตามว่า

“ ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ครบ ชีวิตเราก็จะพบแต่ความสุข สงบร่มเย็น เพราะเราไม่ได้ไปเบียดเบียนใครด้วยกายและวาจาให้เขาต้องได้รับทุกข์เดือดร้อน การที่กายและวาจาของเราจะเป็นปกติได้นั้น มันต้องเริ่มจากใจที่เป็นปกติเสียก่อน ”

"สิบสี่...สิบสี่...ฮิฮิ"

"แล้วประตูบาปเป็นอย่างไรครับ" น้องต๋อยถามขึ้น

"ถ้าเราตื่นเช้าขึ้นมา เอาแต่ด่าคนนั้น ว่าคนนี้ อารมณ์เสีย หน้าบูดหน้าบึ้งหน้างอ อย่าเพิ่งเปลี่ยนหน้านะครับ ให้ไปส่องกระจกดูก่อน หน้าในกระจกมันก็จะบูดบึ้ง หงิกงอกับเราเป็นคนแรก พอไปโรงเรียนก็เอาหน้าอันบูดๆ บึ้งๆ ไปบูดบึ้งหงิกงอกับเพื่อนกับคุณครู ดูซิว่าคนแบบนี้ จะมีใครอยากจะเข้าใกล้หรือไม่ ขอถามว่า ถ้าทำแบบนี้ประตูไหนเปิดครับ"

ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า "ประตูบาป"

"ถูกต้องแล้วครับ เมื่อประตูบาปเปิด สิ่งที่เราเคยทำบาปไว้ในอดีต มันก็ไหลเข้าสู่ประตูนี้เช่นกัน เพราะเราไปเปิดประตูต้อนรับมันเอาไว้นั่นเอง ฉะนั้นพวกเราชาวพุทธนั้นต้องฉลาด ปิดประตูบาป เปิดประตูบุญเอาไว้ ชีวิตเราจะได้ปลอดภัย และมีความสุข สงบ เย็น สบายใจ พอเข้าใจมั้ยครับ" ทุกคนพยักหน้า

"เป็นชาวพุทธต้องรู้จักแบ่งปัน เช่น รู้จักให้ทาน เพื่อลดความเห็นแก่ตัวของตัวเองลง"

คุณแม่น้องตั๊กถามแทรกขึ้นว่า "ถ้าเราไม่มีเงิน แบบนี้เราก็ให้ทานไม่ได้ ใช่มั้ยคะ"

"การทำทานมีตั้งหลายอย่าง เช่น ให้วัตถุข้าวของ เงินทองเป็นทาน ให้อภัยทาน ให้ธรรมะเป็นทาน มีทานข้อแรกเท่านั้นที่ต้องใช้เงิน ทานข้ออื่นๆ ไม่มีเงินก็ทำได้ พอเข้าใจมั้ยครับ"

คุณแม่น้องตั๊กตอบว่า "เข้าใจค่ะ แบบนี้ถ้าเราให้อภัยเพื่อนก็ได้บุญแล้วใช่มั้ยคะ"

"ถูกต้องแล้วครับ การให้อภัยไม่ได้เสียสตางค์สักบาท แต่ได้บุญมากกว่าทานที่ต้องเสียสตางค์ด้วยซ้ำไป"

"นอกจากการให้ทานแล้ว ต้องทำอะไรอีกคะ" พยาบาลเอ่ยถามขึ้น

"นอกจากการให้ทานแล้ว ต้องรู้จักรักษาศีล เช่นศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น แต่พวกเราเอาแค่ศีล ๕ ก็พอ ใครพูดศีล ๕ ได้ครบทั้ง ๕ ข้อบ้าง ยกมือขึ้นหน่อยซิครับ อ้าว! ไม่ต้องแย่งกันครับ ให้น้องตาลเป็นตัวแทนตอบก็แล้วกันนะครับ"

"หนูพูดภาษาพระไม่ค่อยถูก หนูขอพูดเป็นภาษาไทยนะคะ

๑. ไม่ฆ่าสัตว์

๒. ไม่ลักทรัพย์

๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม

๔. ไม่พูดปด

๕. ไม่ดื่มสุราเครื่องมึนเมา และยาเสพติดทั้งหลาย”

“เก่งมาก ขอเสียงปรบมือให้น้องตาลหน่อยครับ การรักษาศีลนั้น ไม่ใช่เพียงแค่ท่องจำได้หมด เราต้องสำรวมระวัง อย่าได้พลั้งเผลอไปทำผิดศีลเข้า ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ครบ ชีวิตเราก็จะพบแต่ความสุข สงบ ร่มเย็น เพราะเราไม่ได้ไปเบียดเบียนใครด้วยกายและวาจาให้เขาต้องได้รับทุกข์เดือดร้อน การที่กายและวาจาของเราจะเป็นปกติได้นั้น มันต้องเริ่มจากใจที่เป็นปกติเสียก่อน การรักษาศีล ๕ เงินสักบาทสักสตางค์เราก็ไม่ต้องเสีย แต่อานิสงส์ผลบุญยิ่งใหญ่มากกว่าการให้วัตถุเป็นทานเสียด้วยซ้ำไป เห็นมั้ยครับว่า การที่จะได้บุญมาก มิใช่ว่าจะต้องเสียเงินทองมากๆ เสมอไป พวกหนูรู้มั้ยว่า ที่พวกเรามีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนนั้น เป็นเพราะเราทำผิดศีลข้อไหนครับ” ลุงยุทธเอ่ยถาม

“ผิดศีลข้อไหนเหรอคะ” น้องตาลเอ่ยถามขึ้น

“ผิดศีลข้อ ๑ คือฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ ใครทำผิดศีลข้อนี้ จะทำให้อายุสั้น ถูกคนอื่นฆ่า ฆ่าตัวเอง หรือถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอๆ” ลุงยุทธตอบ

“แบบนี้พวกหนูทุกคน ก็ทำผิดศีลข้อ ๑ ใช่มั้ยคะ” น้องตาล

ถามขึ้นอีก

"อันที่จริงแล้ว ทุกคนล้วนเคยทำผิดศีล ๕ ไม่ข้อใดก็ข้อหนึ่งด้วยกันทั้งนั้น เพราะเราไม่รู้ว่า มันเป็นบาปกรรมและมีผลทำให้เราต้องได้รับกรรม จากการกระทำของเรานั้นด้วย ลุงยุทธเองก็เคยทำบาป เมื่อเรารู้แล้ว เราก็เลิกทำซะ อย่าได้ไปทำซ้ำอีก ให้มุ่งทำแต่กรรมดีไว้ กรรมดีก็จะช่วยให้เราหนีพ้นกรรมไม่ดีไปได้ หรือไม่เช่นนั้นแล้ว ก็อาจทำให้สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเรานั้น จากหนักเป็นเบาได้ แต่ลบล้างกรรมไม่ได้นะครับ ทำแล้วก็ทำเลย แก้ไม่ได้ เพียงแค่ขอให้พวกเรารักษาศีล ๕ เอาไว้ อย่าได้คิดทำผิดศีลอีกต่อไปก็แล้วกัน" ลุงยุทธอธิบายเสริม

"ลุงยุทธขา นอกจากรักษาศีล ๕ แล้ว ต้องทำอะไรอีกมั้ยคะ" น้องตาลเอ่ยถาม

"พักสักสิบห้านาที ดื่มน้ำ ปัสสาวะ แล้วค่อยมาฟังธรรมกันต่อดีมั้ยครับ สำหรับคำถามของน้องตาลที่ถามค้างไว้เดี๋ยวลุงยุทธจะมาตอบให้ฟัง หลังจากที่พักเสร็จเรียบร้อยแล้วนะครับ"

ชีวิตคนเราต้องพบเจอะเจอ อะไรต่อมิอะไรมามากมายหากเหนื่อยนักก็ต้องรู้จักพักบ้าง หายเหนื่อยแล้ว ก็เดินทางกันต่อไป จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางของแต่ละคนที่

ตั้งใจไว้ วันเวลานั้น ไม่เคยคอยใคร มันเดินผ่านไป ไม่เคยหยุดนิ่ง กาลเวลาที่เดินผ่านไป ไม่มีใครสักคนที่จะสามารถดึงเวลาให้กลับคืนมาได้ สิ่งใดที่ยังไม่ได้ทำก็จงรีบทำ ก่อนที่เวลาจะหมดสิ้นไปอย่างน่าเสียดาย เพราะมันไม่มีอะไรที่แน่นอน ท่านว่าจริงมั้ยครับ







ต้องทำอะไรอีก

“เมื่อทุกคนพร้อมแล้ว นั่งประจำที่ได้เลยนะครับ อ้าว! พร้อมกันหรือยังเด็ก ๆ” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

ทุกคนตอบว่า “พร้อมแล้วค่ะ พร้อมแล้วครับ”

“เมื่อทุกคนพร้อมแล้ว เรามาเรียนกันต่อ จากคำถามที่น้องตาลได้ถามค้างเอาไว้ว่า นอกจากรู้จักรักษาศีล ๕ แล้ว เราต้องทำอะไรอีกมั้ย” ลุงยุทธทวนคำถาม

“สิ่งที่ต้องทำต่อคือ ต้องฝึกจิตให้สงบ เริ่มต้นขอให้ทุกคนภาวนา พุทโธ พุทโธ อยู่ในใจไปเรื่อย ๆ ก่อนนะ ถ้ามีอาการเจ็บปวดขึ้นมา ก็ไม่ต้องไปสนใจอาการเจ็บปวดนั้น ให้กลับมารู้อยู่กับ พุทโธ อย่างเดียว ก่อนนอนก็ให้ พุทโธ พุทโธ จนหลับไป นึกได้เมื่อไรก็ให้มารู้อยู่ที่ พุทโธ อย่างเดียวก็พอ ทำได้มั้ยครับ”

เด็ก ๆ ทุกคนตอบว่า “ทำได้...ทำได้”

"ดีมาก ถ้าเช่นนั้น ขอให้ทุกคนฝึกรู้ พุทโธ ด้วยกันสัก ๕ นาที ดีมั้ยครับ"

"ดีค่ะ...ดีครับ" เด็ก ๆ ทุกคนตอบรับ

"ทุกคนหลับตาลงเบาๆ นึกถึงหรือพูด พุทโธ ในใจไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องไปคิดอะไร ถ้าใจมันไปคิดนู่นคิดนี่ก็ให้กลับมารู้อยู่กับ พุทโธ นะครับ ลุงยุทธจะหยุดพูดสักประมาณ ๕ นาที" ลุงยุทธเอ่ยนำปฏิบัติ

"ครบ ๕ นาที แล้ว ทุกคนลืมตาขึ้นเบาๆ เป็นอย่างไรบ้างครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

น้องน้ำฝนตอบขึ้นว่า "ลุงยุทธขา ตอนแรกก็มารู้อยู่ที่พุทโธ แต่แป๊บเดียวมันก็หนีไปคิด พอรู้หนูก็กลับมารู้อยู่กับพุทโธใหม่ แบบนี้หนูทำถูกต้องมั้ยคะ"

"ถูกต้องแล้ว ตอนนี้เราต้องการฝึกให้จิตสงบ จึงต้องมารู้อยู่ที่อารมณ์เดียวคือ มารู้อยู่ที่ พุทโธ อย่างเดียว อย่างอื่นรู้แล้วก็ผ่านไปไม่ต้องไปสนใจ ให้กลับมารู้ พุทโธ อย่างเดียวก็พอ" ลุงยุทธเอ่ยตอบ

"แรกๆ หนูรู้พุทโธในใจ แต่บางทีก็ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ แบบนี้ใช้ได้มั้ยคะ" น้องนาเอ่ยถามขึ้น

"ใช้ได้ครับ ถ้าจิตเขาชอบมารู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวก็ใช้ได้ แต่ต้องรู้แบบไม่เคร่งเครียด รู้แบบสบาย ๆ นะครับ

เอาละทุกคนพอเข้าใจแล้วใช่มั้ยครับ เมื่อเข้าใจกันแล้ว คืนนี้เดี๋ยวเราแยกย้ายกันไปนอน ให้ท่อง พุทโธ หรือ รู้ลมหายใจเข้าออก จนหลับไปเลยนะครับ ตื่นนอนปั๊บก็ให้พุทโธ ปุ๊บ ทำเท่าที่ทำได้ ทำได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น จะยืน เดิน นั่ง นอน จะทำอะไรก็ให้ฝึกรู้อยู่กับ พุทโธ บ่อยๆ นะครับ เอาละ..เดี๋ยวพวกเราไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา แล้วแยกย้ายกันไปนอน พรุ่งนี้เช้าพบกันตอน ๖.๐๐ น. นะครับ ขอให้ตื่นมาด้วยรอยยิ้มที่มอบให้แก่กัน อันเป็นการเริ่มต้นการเปิดประตูบุญให้กับประตูใจ เพื่อจะได้ต้อนรับสิ่งที่ดีๆ ที่กำลังจะเข้ามาสู่ชีวิตเราในวันใหม่ โดยให้เราพร้อมที่จะเปิดประตูใจ ให้กลายเป็นประตูบุญนะครับ ขอให้ทุกคนนอนหลับฝันดี ราตรีสวัสดิ์ครับ”

เด็ก ๆ หลายคนจึงพูดขึ้นว่า “คุณปู่ขา ลุงยุทธขา พรุ่งนี้เช้า พวกหนูขอไปดูทะเลอีกสักครั้งได้มั้ยค่ะ ก่อนที่พวกหนูจะกลับบ้านไป เพราะไม่รู้ว่าหนูจะได้มาอีกหรือเปล่า”

คุณปู่จึงตอบออกไปว่า “ได้สิลูก แล้วพวกหนูอยากจะไปทำอะไรกันอีกล่ะจ๊ะ”

เด็กน้อยรีบตอบออกไปว่า “เห็นลุงยุทธ เล่าถึงเรื่องพี่น้ำฝน ได้ไปจับหอยเป็นๆ มา เพื่อจะเอามาแช่น้ำปลาว่ามันจะเป็นบาป จนพี่น้ำฝนต้องเอาหอยไปปล่อยลงทะเล

แต่พวกหนูยังเก็บหอยไว้เต็มถุงเลย พวกหนูกลัวว่า จะเป็นบาปเหมือนกัน เพราะมันผิดศีลข้อ ๑ พวกหนูจึงอยากจะเอาหอยไปปล่อยลงทะเลให้หมดเลยค่ะ พวกหอยเหล่านี้ จะได้กลับบ้านไปอยู่กับพ่อแม่ และครอบครัวของมัน แล้วพวกหนูเองก็อยากจะไปเห็นทะเลอีกสักครั้งด้วยค่ะ เพราะอาจจะเป็นครั้งสุดท้ายของพวกหนูก็ได้ ขอให้พวกหนูได้อำลาทะเลเป็นครั้งสุดท้ายด้วยนะคะ คุณปู่" เด็ก ๆ พูดด้วยน้ำเสียงที่ขอความเมตตา

ลุงยุทธจึงพูดเสริมขึ้นว่า "ได้ ๆ ไม่มีปัญหา เดี๋ยวคุณปู่ท่านจัดให้ ก่อนนอนขอให้ทุกคนอย่าลืมท่อง พุทโธ พุทโธ ในใจไปจนกว่าจะหลับเลยนะครับ พรุ่งนี้ตื่นกันแต่เช้า จะได้มาฟังธรรมกันต่อ เสร็จแล้วพวกเราค่อยไปเที่ยวทะเลกันอีกครั้งนะครับ"

หลังจากที่ทุกคน ได้ทยอยกลับเรือนพักของตนแล้ว ใต้ถุนศาลาที่เคยมีผู้คนมานั่งสนทนาฟังธรรมกัน ก็ได้เงียบลงทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่า เมื่อตะกี้นี้ ยังมีคนอยู่กันมากมาย แต่มาบัดนี้ ไม่เห็นมีเหลือใครสักคน หลอดไฟแต่ละดวงถูกปิดดับ แสงไฟที่สว่างได้เลือนลับดับหายกลายเป็นความมืด ในความเงียบสงัดยามราตรีนี้ ก็ยังมีแสงจันทร์เป็นเพื่อนส่องสว่างไสวให้ในยามค่ำคืน มีแสงดาวแจ่มจรัสแพรวพราว

ระยิบระยับจับเต็มท้องฟ้า บัดนี้อากาศเริ่มเย็นลง คงเหลือไว้แต่ความเป็นธรรมดาแห่งธรรมชาติ ดึกดื่นมืดค่ำแล้ว ขอให้ท่านนอนหลับฝันดี ราตรีสวัสดิ์ครับ







สารภาพบาป

เช้าวันนี้ เป็นเช้าที่อากาศเย็นสบาย เสียงไก่ในสำนักปฏิบัติธรรมร้องขันปลุกกันตั้งแต่เช้า ไก่แจ้ร้องขันดังกว่าใคร ซึ่งเป็นไก่ชนิดหนึ่ง ตัวเล็กเตี้ย หงอนใหญ่ ตัวผู้มีสีสันสวยงามกว่าไก่ตัวผู้ชนิดอื่น ๆ ไก่อูเป็นไก่บ้าน นาน ๆ จะมีโอกาสได้เห็น เสียงเคาะระฆังดังกังวาน ปลุกให้ทุกคนได้รู้ว่า ถึงเวลาตื่นนอนได้แล้ว

น้องต๋อยวัย ๑๒ ขวบ เดินเริงร่ายิ้มมาแต่ไกล แล้วกล่าวทักทายสวัสดีกับทุกคนที่พบเห็นด้วยใบหน้าที่สดชื่น เหมือนได้ดื่มธรรมะโอสถทำให้ใจเบิกบานตั้งแต่เช้า

“สวัสดีครับ คุณปู่ สวัสดีครับ คุณลุงอาจารย์ยุทธ เมื่อคืนผมนอนพูด พุทโธ ในใจจนหลับไปเลยครับ ตื่นปุ๊บผมก็ยิ้มปั๊บ เพื่อเปิดประตูใจ ให้เป็นประตูบุญครับ”

“สาธุ...อนุโมทนา แปลว่า ยินดีในการทำความดีของ

น้องต๋อย ขอให้ฝึกบ่อยๆ นะครับ เป็นอย่างไรบ้าง จิตใจเบิกบานมั้ย” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

“เบิกบานสุดๆ เลยครับ ผมไม่ได้ยิ้มแบบนี้ และไม่ได้มีความสุขแบบนี้มานานมากแล้วครับ ขอบคุณลุงยุทธ และคุณปู่ ที่เมตตาพวกผม นะครับ” น้องต๋อยพูดด้วยความปีติอิ่มอกอิ่มใจ ที่ได้รับความเมตตากรุณาจากผู้ใหญ่ใจดี ใครๆ เห็นน้องต๋อยก็มักแซวว่า

“น้องต๋อย เปิดประตูบุญตั้งแต่เช้าเลยนะ”

ทุกคนทยอยเข้ามายังศาลา ลุงยุทธพาไหว้พระสวดมนต์และสมาทานศีล ๕ เสร็จแล้วจึงเอ่ยถามขึ้นว่า “ธรรมสวัสดีทุกคนครับ นอนหลับสบายดีมั้ยครับ”

ทุกคนตอบว่า “สบายดีค่ะ สบายมากเลยครับ”

“ใครตอบว่า สบายมากยกมือขึ้น อ้อ...น้องต๋อยนี่เองสบายมากยังไงครับ”

“ผมหลับสบายไปกับ พุทโธ เลย ตื่นมาก็ยิ้มให้กับตัวเอง แล้วก็ยิ้มให้กับทุกๆ คนที่ผมพบเห็นด้วยครับ”

“อ้าว! ขอเสียงปรบมือให้กับน้องต๋อยหน่อยครับ เก่งมาก เห็นมั้ยเรียนปุ๊บก็ทำปั๊บ พอทำปุ๊บก็สุขปั๊บเหมือนกัน ทุกคนเอาน้องต๋อยเป็นตัวอย่างนะครับ” ลุงยุทธเอ่ยชม และเป็นกำลังใจให้ทำต่อไป

น้องต๋อยยกมือไหว้ขอบคุณ แล้วพูดขึ้นว่า "ลุงอาจารย์ยุทธครับ ผมมีเรื่องจะมาสารภาพบาปครับ"

"อ้าว! มีเรื่องบาปอะไรที่ทำมาหรือ สารภาพได้เลยครับ" ลุงยุทธเปิดโอกาสให้

"คืออย่างนี้ครับ ที่ลุงยุทธได้พูดถึงเรื่องกฎแห่งกรรมเมื่อวานนี้ว่า ใครทำกรรมไว้อย่างไร ต้องได้รับผลอย่างนั้นทั้งที่ดีและไม่ดี ผมนอนคิดทบทวนดูว่า ทำไมผมต้องมาเป็นมะเร็งที่สีข้างช่วงเอวด้วย" น้องต๋อยเล่าให้ฟัง

ลุงยุทธจึงขออนุญาตดูสีข้างของน้องต๋อยซิว่าเป็นอย่างไร พอน้องต๋อยเปิดเสื้อให้ดู ทุกคนถึงกับตกตะลึงร้อง อู้ฮู... ทำไมมันบวมใหญ่อย่างนี้ เมื่อเห็นแล้วรู้สึกสงสารน้องต๋อยขึ้นมาจับใจ ปกติที่เราเห็นผู้หญิงตั้งท้อง ส่วนท้องจะโย้ยื่นออกไปด้านหน้า แต่ส่วนของน้องต๋อยนั้น เนื้อมันงอกโย้ออกไปข้าง ๆ เอวทางสีข้างด้านขวาใหญ่พอ ๆ กับคนท้องเจ็ดเดือน

ลุงยุทธถามขึ้นว่า "เจ็บมากมั้ยครับ"

"ไม่มากเท่าไรครับ พอทนได้ครับ" น้องต๋อยเอ่ยตอบ

"เรื่องที่หนูจะสารภาพบาปนั้นคือ อะไรครับ" ลุงยุทธเอ่ยถามต่อ

"ผมจำได้ว่า ตอนที่ผมเด็ก ๆ อายุประมาณ ๖-๗ ขวบ

ผมไปจับกบกับเพื่อน พอจับได้ เพื่อนๆ ก็เอาตัวกบมาขึงพืด กางแขนกางขา ส่วนตัวผมเองก็เป็นคนเอาไฟลนที่สีข้างของมันครับ ผมเห็นกบมันดิ้นๆ ไปมา เห็นน้ำตามันไหลด้วย มันคงปวดแสบปวดร้อนทุรนทุราย พอไม่นานมันก็ตายคามือผมเลยครับ ผมจึงคิดว่า ที่ผมทำบาปกรรมแบบนี้นี่เอง จึงทำให้ผมเป็นมะเร็งเนื้องอกยื่นออกมาที่สีข้าง ซึ่งเป็นด้านเดียวกันกับที่ผมลนไฟสีข้างของกบเลยครับ” น้องต๋อยพูดด้วยความรู้สึกสำนึกผิดในการกระทำของตน

“ดีแล้วล่ะ เมื่อหนูรู้แล้วว่า การทำกรรมที่ไม่ดีเอาไว้นั้น ผลที่เราจะได้รับก็ย่อมได้รับในสิ่งที่ไม่ดีด้วยเช่นกัน แต่อย่าลืมนะว่า กรรมที่เราทำนั้น มันมากมายเหลือเกิน เราไม่อาจรู้ได้หรอกว่า กรรมอะไรที่เราทำไว้นั้น มันกำลังส่งผลให้ในขณะนี้ เพียงแต่เราพอสรุป หรือพอคาดคะเนเอาได้ว่า อาจจะเป็นเพราะอกุศลกรรมในอดีต รวมทั้งอกุศลกรรมที่ได้กระทำในปัจจุบัน เกิดเป็นเหตุเป็นปัจจัยสนับสนุนเกื้อกูลกัน จึงทำให้เกิดเป็นผลเช่นนี้ แต่อย่างไรก็ตาม กรรมที่ทำไปแล้วนั้นแก้ไม่ได้ ถ้าหากจะแก้ต้องแก้ที่ปัจจุบันกรรม คือไม่ทำบาปกรรมซ้ำอีก พอเข้าใจมั้ยครับ”

“เข้าใจครับ ต่อไปผมจะไม่ทำแบบนี้อีกแล้วครับ” น้องต๋อยให้สัญญาต่อหน้าทุกคน

เสียงดังขึ้นจากด้านหลังเกือบแถวท้ายสุด เป็นเสียงคุณแม่ของน้องตั๊กนั่นเอง น้องตั๊กนี้วัย ๙ ขวบ เดินขาไม่เท่ากัน เดินเอียงไปเอียงมา เป็นเพราะสาเหตุของโรคมะเร็งเนื้องอกในสมอง เสียงคุณแม่ร้องบอกว่า

"แม่จะขอสารภาพบาปด้วยคนค่ะ"

"อ้าว! แม่ของน้องตั๊ก จะสารภาพบาปกับเขาด้วยรึ เรื่องอะไรเหรอครับ เชิญข้างหน้าได้เลยครับ"

"คืออย่างนี้ค่ะ ตอนที่ท้องน้องตั๊ก ฉันชอบกินไข่มดแดง จึงไปสอยรังมดที่ต้นมะม่วงหลังบ้าน พอรังมดตกลงมาหล่นลงหัวฉันพอดี มดมันกัดหน้า กัดหู กัดปากฉันจนบวมแดงตุ่ยเลย ฉันโมโหมันมาก จึงจับไอ้เจ้ามดที่กัดหน้าฉันออกมา แล้วเด็ดขามันออกหนึ่งข้าง เอ๊ะ! มันก็ยังเดินได้ ไหนลองเด็ดขามันออกอีกสักข้างหนึ่งซิ มันก็ยังเดินได้ รู้สึกสนุกดี เลยเด็ดขามันออกทีละข้างๆ จนหมดเลย กลายเป็นมดขากุดขาด้วนเดินไม่ได้ ได้แต่ดิ้นไปมา ไม่นานนักมันก็ตาย คงเพราะเหตุนี้กระมัง จึงเป็นกรรมทำให้ลูกของฉันต้องเดินขาเป๋ไม่เท่ากันแบบนี้"

เมื่อคุณแม่พูดจบ ลุงยุทธจึงพูดขึ้นว่า "ขอเสียงปรบมือให้กับคุณแม่ผู้กล้าหาญ กล้าออกมาสารภาพบาปที่ตนได้ทำผิดไว้ด้วยครับ"

คุณแม่น้องตั๊กตอบว่า "ขอบคุณค่ะ ต่อไปนี้ฉันจะไม่ทำแบบนี้อีกแล้ว เมื่อท่านฟังแล้ว อย่าได้ทำแบบฉันเลยนะจ๊ะ"

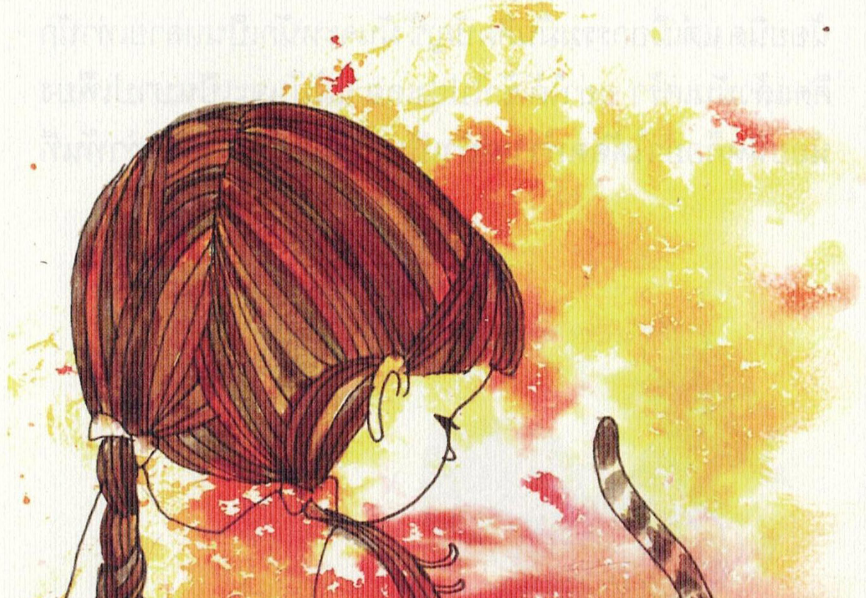
ลุงยุทธจึงพูดสรุปว่า "กรรมใดใครเป็นผู้ทำ คนๆ นั้นก็ต้องเป็นผู้รับกรรมอันนั้น กรรมมันถ่ายโอนกันไม่ได้นะครับ เพียงแต่ว่า ลูกสาวก็ทำบาปอกุศลกรรมของตนมา อาจจะเคยไปเบียดเบียนสัตว์ หรือรังแกสัตว์ในลักษณะเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกันเช่นนี้มาก่อนก็ได้ ผลกรรมมันจึงตามมาให้ผล ให้ได้รับผลกรรมอย่างนั้น ส่วนคุณแม่ก็ได้ทำกรรมที่ไม่ดีไว้เช่นกัน เป็นไปได้ว่า อาจจะเคยได้สร้างอกุศลกรรมร่วมกันมา จึงทำให้ต้องมีภาระหน้าที่ ที่จะต้องมาดูแลเลี้ยงดูลูกที่เจ็บป่วยในลักษณะเช่นนี้ ทำให้ต้องเกิดความลำบาก เกิดภาระ และเกิดทุกข์กังวลใจในสิ่งต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว อีกทั้งยังต้องเฝ้าดูแล รักษาเยียวยากันไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น จนกว่าชีวิตจะหมดสิ้นตายจากกันไป"

นี่คืออุทาหรณ์สอนใจ ให้ทุกคนได้ตระหนักรู้ว่า อย่าประมาทในชีวิต อย่าหลงผิดคิดสนุกบนความทุกข์ของคนอื่น เมื่อกระทำผิดไปแล้ว ให้รีบแก้ไขปรับปรุงตัวใหม่ อย่าได้คิด พูด ทำ สิ่งใดที่ทำให้เป็นบาปเป็นกรรม หรืออย่าได้ทำชั่วอีกต่อไปเลย สนุกบนความทุกข์ของคนอื่นนั้น มันสนุกเพียง

น้อยนิด แต่เมื่อกรรมมันคิดบัญชี มันจะหนักเป็นหลายเท่านัก คิดแล้วมันเศร้า อย่าได้เข้าไปยุ่งเลย **แม้มันจะเป็นบาปเพียงน้อยนิดก็อย่าได้คิดทำ แต่ถ้าเป็นบุญน้อยนิดให้คิดทำทันที**







ปลายนิ้ว

วันนี้เป็นวันสุดท้ายแล้วที่เด็ก ๆ ทุกคนจะต้องอำลาจากกันไป จากไปแบบยังอยู่หรือจากไปแบบไม่มีวันกลับ ก็ยากนักที่จะรู้ได้ ก่อนจะจากกันไป ลุงยุทธอยากจะฝากอะไรให้กับทุกคนคือ อยากจะฝากความกตัญญูกตเวที ให้เกิดขึ้นกับใจทุก ๆ คน **กตัญญู** แปลว่า **รู้คุณ** ส่วน **กตเวที** แปลว่า **ทดแทนคุณ** เมื่อทุกคนมานั่งพร้อมหน้ากันเรียบร้อยแล้ว ลุงยุทธอยากจะให้ใครสักคนออกมาเป็นตัวแทน แสดงอะไรกับลุงยุทธที่ด้านหน้านี้หน่อยได้มั้ยครับ ใครจะอาสายกมือขึ้นขอให้น้องตาลออกมาเป็นตัวแทนหน่อยได้ไหมครับ

น้องตาลวัย ๑๐ ขวบตอบว่า **"ได้ค่ะ"**

"อ้าว! ขอเสียงปรบมือให้น้องตาลหน่อยครับ" ทุกคนปรบมือชื่นชมในความกล้าหาญของน้องตาล

"สมมุติลุงยุทธให้ขนมเค้กหนูหนึ่งก้อน หนูดีใจมั้ยคะ"

"ดีใจค่ะ เพราะหนูชอบกินขนมเค้ก"

"ถ้าลุงยุทธให้สร้อยคอทองคำหนูเพิ่มอีกหนึ่งเส้นล่ะคะ หนูจะดีใจมากกว่ามั้ย"

น้องตาลรีบตอบทันใด "ดีใจมากๆ เลยค่ะ เพราะทองคำราคามันแพงค่ะ"

ลุงยุทธพูดเสริมขึ้น "ถ้าลุงยุทธเพิ่มเป็นสร้อยเพชรให้อีกหนึ่งเส้นล่ะ หนูจะรู้สึกอย่างไร"

"ดีใจสุดๆ เลยค่ะ เพราะสร้อยเพชรสวย และราคาแพงมากที่สุดเลยค่ะ" น้องตาลตอบ

"อ้าว! ดีละๆ ถ้าอย่างนั้น ลุงยุทธขอถามน้องตาลหน่อยว่า ลุงยุทธได้ให้หนูตั้งหลายอย่าง มีทั้งขนมเค้กหนึ่งก้อน สร้อยคอทองคำหนึ่งเส้น และยังแถมสร้อยเพชรให้อีกหนึ่งเส้นด้วย แบบนี้หนูคิดอยากจะตอบแทนบุญคุณลุงยุทธบ้างมั้ยครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"อยากตอบแทนค่ะ" น้องตาลตอบ

"แน่ใจนะว่าหนูจะให้ได้ ลุงยุทธขอเพียงนิดเดียวเท่านั้นเอง ไม่เอาเยอะหรอก"

"ได้ซิคะ อะไรเหรอคะ ที่ลุงยุทธอยากจะได้" น้องตาลตอบด้วยความมั่นใจ

"ลุงยุทธขอถามว่า หนึ่งมือมีกี่นิ้ว อ้าว...ทุกคนช่วยกัน

ตอบหน่อยครับ”

ทุกคนตอบว่า “ห้านิ้วครับ ห้านิ้วค่ะ”

“ลุงยุทธไม่เชื่อ เพราะบางคนมีหกนิ้ว ไหนทุกคนลองชูมือขึ้นมาดูหน่อยซิ”

ทุกคนชูมือตามที่ลุงยุทธสั่ง จากนั้นลุงยุทธจึงพูดขึ้นว่า

“ห้านิ้วนี้ นิ้วไหนสวยที่สุดครับ น้องตาล”

น้องตาล และทุกคนตอบว่า “นิ้วก้อยค่ะ นิ้วมันเล็กๆ น่ารักดี”

“ดีมาก ถ้าเช่นนั้นลุงยุทธขอตัดปลายนิ้วก้อยหนูนิดเดียวได้มั้ยครับ”

น้องตาลรีบหดมือลงทันที แล้วตอบออกไปว่า “ไม่ได้... ไม่ได้ค่ะ”

“ไหนหนูบอกว่า จะตอบแทนบุญคุณลุงยุทธไง ลุงยุทธขอเพียงแค่ปลายนิ้วก้อยนิดเดียวเท่านั้น ให้ลุงยุทธไม่ได้เหรอ ถ้าให้ไม่ได้ลุงยุทธขอขนมเค้กคืนนะ ขอสร้อยคอทองคำคืนด้วย ขอสร้อยเพชรคืนหมดเลยนะ”

“เอาคืนไปให้หมดเลยค่ะ หนูไม่ยอมให้ตัดปลายนิ้วหนูหรอก” น้องตาลยังกุมนิ้วมือไว้แน่น คงกลัวว่าลุงยุทธจะแอบตัดปลายนิ้วก้อยจริงๆ

“ลุงยุทธขอถามว่า นิ้วมือทั้งหมด ร่างกายทั้งหมด ชีวิต

“ พ่อแม่ทุกคนย่อมรู้อยู่แก่ใจดีว่า ลูก ๆ ของตนที่อยู่เบื้องหน้านี้ ไม่สามารถที่จะเติบใหญ่ แล้วกลับมาดูแลเลี้ยงดูพ่อแม่ยามแก่เฒ่าได้อีกต่อไป เพราะลูก ๆ ทุกคนต่างก็เป็นผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายกันทั้งนั้น ”

นี้ทั้งหมด ใครให้หนูมา"

น้องตาลมองหน้าแล้วตอบว่า "คุณพ่อและคุณแม่ ค่ะ"

"ถูกต้องแล้วครับ คุณพ่อ และคุณแม่ ท่านให้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเรา ท่านให้การเลี้ยงดูเราให้เติบใหญ่ ให้การศึกษาเล่าเรียน ให้การอบรมสั่งสอน ให้ความรัก ให้ความอบอุ่น ให้ความเข้าใจ และความห่วงใย ให้อภัย เมื่อเรากระทำผิดพลาด ให้โอกาส ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง โดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน ให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ฉะนั้นเราทุกคนจึงเป็นหนี้บุญคุณท่าน เราควรจะต้องตอบแทนพระคุณพ่อแม่มั้ยครับ"

ทุกคนตอบพร้อมกันว่า "ควรตอบแทนบุญคุณ"

"ถ้าอย่างนั้น ขอให้คุณแม่หรือคุณพ่อของเด็กทั้ง ๘ คนนี้ ช่วยออกมานั่งที่เก้าอี้ด้านหน้าด้วยครับ ส่วนลูกๆทั้ง ๘ คน ให้มาคุกเข่าหน้าคุณพ่อหรือคุณแม่ของตัวเอง พร้อมแล้วให้ลูกทุกคนพนมมือขึ้น แล้วพูดตามลุงยุทธนะครับ"

เมื่อทุกคนยกมือพนมมือไหว้ต่อหน้าคุณพ่อ คุณแม่เรียบร้อยแล้ว ลุงยุทธจึงพูดให้เด็ก ๆ พูดตามว่า

"หนูดีใจที่ได้เกิดมาเป็นลูกของคุณพ่อคุณแม่ หนูขอโทษที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่เสียใจ หนูขอสัญญาว่า หนูจะเป็นเด็กดี หนูจะไม่ดื้อ หนูจะตั้งใจเรียน หนูจะเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่

เมื่อหนูโตขึ้น หนูจะเลี้ยงดูคุณพ่อคุณแม่ให้มีความสุข" ทุกคนก้มลงกราบที่เท้าคุณพ่อคุณแม่ แล้วลุกขึ้นกอดคุณพ่อคุณแม่ด้วย

เสียงร้องไห้ระงม น้ำตาไหลอาบสองแก้ม ทั้งพ่อแม่ และลูก ๆ ทุกคน รวมทั้งผู้ใหญ่ และพยาบาลที่อยู่บริเวณนั้น ต่างอดกลั้นน้ำตาเอาไว้ไม่ไหว ภาพบรรยากาศแห่งความปลื้มใจปนความเศร้าใจ ที่เต็มไปด้วยคราบน้ำตาแห่งความรัก และความอาลัย พ่อแม่ทุกคนย่อมรู้อยู่แก่ใจดีว่า ลูก ๆ ของตนที่อยู่เบื้องหน้านี้ ไม่สามารถที่จะเติบใหญ่ แล้วกลับมาดูแลเลี้ยงดูพ่อแม่ยามแก่เฒ่าได้อีกต่อไป เพราะลูก ๆ ทุกคนต่างก็เป็นผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายกันทั้งนั้น จะจากโลกใบนี้ไปเมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ได้

แต่ก็ยังโชคดีที่เด็ก ๆ เหล่านี้ เป็นแค่มะเร็งทางกาย แต่มะเร็งก็มิอาจกัดกร่อนจิตใจเด็ก ๆ เหล่านี้ได้ เพราะบัดนี้ เด็ก ๆ ได้มีธรรมะเป็นที่พึ่งและเป็นยารักษาใจแล้ว รอเพียงแค่วันเวลาที่จะต้องคืนร่างกายที่เน่าเปื่อยนี้ กลับสู่แผ่นดิน เหลือไว้แต่ความดีงาม และความทรงจำที่ดี ๆ ที่เคยมีต่อกัน เราทุกคนล้วนเป็นนักเดินทางในสังสารวัฏ โดยไม่รู้ว่าเมื่อไรพวกเราจะหยุดเดินกันเสียที

ขออำนาจบารมีแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆา-

นุภาพ และกุศลผลบุญทั้งหลาย ที่เราได้ร่วมกันศึกษาและปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ขอจงได้เป็นเหตุเป็นปัจจัยนำส่งให้เด็ก ๆ ทุกคนนี้ มีพุทธานุสติเป็นที่พึ่ง มีแสงสว่างส่องนำทางก่อนที่จะจากโลกใบนี้ไปด้วยอาการที่ใจสงบ ด้วยเทอญ







แค่นิดเดียว

สังคมทุกวันนี้ ชอบความสนุก และมักหลงคิดว่า **ความสนุก** นั้นคือ **ความสุข** สุดท้ายเมื่อความสนุกหมดไป ความทุกข์ก็กลับมาเยือนใหม่ทุกที คนส่วนใหญ่จึงมักแสวงหาความสนุก เพื่อมากลบเกลื่อนความทุกข์ของตน ต่างคนต่างก็ดิ้นรนแสวงหาความสุข แต่ทว่าก็ยังหากันไม่พบ หาความสงบสุขที่แท้จริงไม่ได้เสียที

เมื่อใดที่มนุษย์ยังหลงเสพสุข และหลงสนุกไปกับ **รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส** โดยขาดสติยับยั้งชั่งใจกันอยู่ เมื่อนั้นพึงรู้เถิดว่า เราจะได้ความทุกข์เป็นรางวัลอย่างแน่นอน

ขณะที่ลุงยุทธกำลังนั่งรับลมเย็นใต้ร่มไม้ริมบึง ซึ่งมองเห็นกิ่งก้านดอกใบบัวพลิ้วไหวไปมา ตามกระแสลมหน้าหนาวปลายธันวาอย่างน่ารื่นรมย์ ทันใดนั้น **เสียงน้องกวางหลานสาววัย ๑๗ ปี** ที่กำลังจะไปเรียนต่อยังต่างประเทศ ได้ร้อง

เรียกหา และเอ่ยทักทายขึ้นว่า

“สวัสดีค่ะลุงยุทธ คุณลุงนั่งทำอะไรอยู่เหรอคะ”

“เปล่าจ้ะ ลุงไม่ได้ทำอะไร หนูมีธุระอะไรกับลุงยุทธหรือเปล่าจ้ะ”

“หนูจะมาลาลุงยุทธค่ะเพราะหนูจะไปเรียนต่อที่อเมริกา และมีปัญหาบางเรื่องบางอย่าง ที่ยังสงสัยค้างคาใจอยู่ อยากจะมาปรึกษาไต่ถามลุงยุทธหน่อยค่ะ”

“หนูจะไปเรียนต่อสักกี่ปีล่ะ” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

“แค่ปีเดียวเท่านั้นค่ะ ลุงยุทธ เพราะนี่เป็นโครงการนักเรียนแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศของกลุ่มสมาชิกค่ะ”

“เอ้อ...ดีแล้วล่ะ ตั้งใจเรียนนะ แล้วที่จะมาปรึกษาลุงยุทธนั้น มันเรื่องอะไรล่ะ”

“เพื่อนๆ หนูเขาชอบไปงานปาร์ตี้กัน เพราะมันสนุกดี และมีของให้ได้ดื่มกินกันมากมาย มีให้ร้องรำทำเพลง ได้เต้นรำสนุกสนานเฮฮา มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิด และพูดคุยสนทนากันอย่างสนุกสนาน แต่ก็มีคำถามที่เพื่อนๆ ยังสรุปกันไม่ได้อยู่เรื่องหนึ่ง นั่นคือ การที่เราไปงานปาร์ตี้สังสรรค์กันนั้น ถ้าหากเพื่อนๆ เขาดื่มเหล้า ดื่มเบียร์ เพียงนิดๆ หน่อยๆ แต่ไม่ถึงกับเมา แบบนี้จะถือว่าผิดศีลข้อ ๕ หรือเปล่าคะลุงยุทธ”

"เออ! เป็นคำถามที่ดีนะ แต่ก่อนที่ลุงจะตอบปัญหาให้กับหนู ลุงอยากให้หนูช่วยตอบคำถามให้กับลุงหน่อยได้มั้ยครับ"

"คำถามอะไรเหรอคะ ลุงยุทธ" น้องกวางทำท่าสงสัยใคร่อยากจะรู้

"อุจจาระหรืออึ ก้อนเท่ากำปั้น มันหอมหรือเหม็น" ลุงยุทธชูกำปั้นขึ้นให้ดู

"เหม็นค่ะ" น้องกวางตอบออกไป โดยไม่รอช้า

"อุจจาระหรืออึ ติดปลายนิ้วก้อยเพียงนิดเดียว หอมหรือเหม็น"

"เหม็นค่ะ อ๋อ! หนูทราบคำตอบแล้วค่ะ ลุงยุทธ"

"เข้าใจก็ดีแล้ว เดือนหน้าหนูก็ต้องเดินทางไปเรียนต่อที่อเมริกาแล้วใช่มั้ย แล้วจะไปอยู่กับใคร ไปนานสักเท่าไร เตรียมตัวพร้อมแล้วหรือยัง" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

"พร้อมแล้วค่ะ หนูจะไปอยู่ที่นั่น ๑ ปี ไปอยู่กับครอบครัวฝรั่งที่ท่านจัดให้ค่ะ"

"ดีแล้ว เราอยู่ต่างถิ่นต่างแดน ต่างบ้านต่างเมือง ต่างวัฒนธรรม จะไปไหนมาไหนก็ต้องระมัดระวัง ทำตัวให้เป็นประโยชน์ อยู่บ้านท่านอย่านิ่งดูดาย อย่านอนตื่นสาย อย่าหน่ายงานหนัก อย่ามักขี้เกียจ อย่าเอาเปรียบคนอื่น

ให้มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ ให้ใส่ใจอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เป็นคนมีอัธยาศัยน้ำใจไมตรี ให้มีความกตัญญูกตเวที คือ ให้รู้บุญคุณท่าน และรู้จักทดแทนพระคุณท่าน เมื่อหนูทำได้หนูย่อมเป็นที่รักที่เอ็นดูของผู้ที่พบเห็น สิ่งที่ดีๆ ทั้งหลายเหล่านี้ ล้วนเป็นประเพณีที่ดีงามของคนไทย อันได้มาจากคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งนั้น เข้าใจมั้ยครับ"

"เข้าใจค่ะ หนูจะตั้งใจเรียน และจะแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมซึ่งกันและกันกับเขาด้วยค่ะ สิ่งใดที่ดี หนูก็จะนำกลับมาปรับใช้ สิ่งใดที่ไม่ดี หนูก็จะวางไว้ไม่นำกลับมาเหมือนที่ลุงยุทธสอนไว้"

"ดีมาก ต้องฉลาดที่จะเลือกรับ เลือกให้ และเลือกวาง อยู่ในสังคมจงอย่าได้ทำตัวเหลวไหล ต้องทำตัวให้เป็นประโยชน์ อย่าได้ไปก่อโทษก่อภัยให้กับใคร เราเป็นชาวพุทธต้องรู้จักไหว้พระสวดมนต์ ต้องมีจิตใจเมตตา ต้องรู้จักรักษาศีล ๕ จำได้มั้ยว่า ศีล ๕ ข้อนั้น มีอะไรบ้าง"

"จำได้ค่ะ" น้องกวางตอบ

"ไหนลองบอกให้ลุงฟังหน่อยซิว่า มีอะไรบ้าง" ลุงยุทธลองภูมิ

"ได้ค่ะ ลุงยุทธ" น้องกวางจึงตอบอย่างมั่นใจว่า

๑. ไม่ฆ่าสัตว์

๒. ไม่ลักทรัพย์

๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม

๔. ไม่พูดปด หลอกลวง

๕. ไม่ดื่มสุรา เครื่องมึนเมา และยาเสพติดทั้งหลาย

"หนูพูดได้ถูกต้องครบถ้วนมั้ยคะ ลุงยุทธ" น้องกวางเอ่ยถามขึ้น

"เก่งมาก หนูพูดได้ถูกต้องครบถ้วนหมดเลย สิ่งสำคัญมิใช่เพียงแค่จำชื่อศีล ๕ ได้ทั้งหมด แต่ที่สำคัญอยู่ที่ต้องพยายามทำให้ได้ครบถ้วนทุกข้อด้วยนะ" ลุงยุทธตอบ

"คุณลุงขา แล้วข้อไหนที่ร้ายแรงที่สุดล่ะคะ" น้องกวางสงสัยใคร่อยากรู้

"เออ! ถามดี ข้อที่ร้ายแรงที่สุดก็คือ ผิดศีลข้อ ๕ นั่นเอง"

"ทำไมล่ะคะ" หลานสาวเอ่ยถามด้วยความสงสัย

"ข้อ ๕ ถ้าดื่มสุราเครื่องมึนเมา และยาเสพติด มันจะทำให้ขาดสติ เมื่อขาดสติมันก็สามารถทำผิดได้ทุกอย่าง เมื่อขาดสติก็ฆ่าคนได้ ขาดสติก็ลักขโมยได้ ขาดสติก็ประพฤติผิดในกาม เป็นชู้กับสามีภรรยาลูกหลานของคนอื่นได้ ขาดสติก็สามารถพูดปดพูดโกหกได้ ขาดสติก็สามารถขับรถชนคนตายได้ ทำให้เกิดอุบัติเหตุเภทภัยต่างๆ นา นา

“ ชีวิตคือ การเรียนรู้ การเรียนรู้ทั้งถูกและผิด เมื่อรู้ถูกก็นำไปปรับใช้ให้ถูก เมื่อรู้ผิดก็คิดแก้ไขปรับปรุงอย่าได้ทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ประเสริฐที่มนุษย์มีศีลธรรมและคุณธรรม ”

ได้มากมาย สังเกตมั้ยว่า วันปีใหม่ วันสงกรานต์ ทำไม คนตายกันเยอะจัง เพราะอะไรรู้มั้ยครับ”

“เพราะเมาแล้วขับ จึงขาดสติค่ะ” น้องกวางตอบทันที

“ถูกต้องแล้ว สตินี้เป็นสิ่งสำคัญ ลุงยุทธขอถามหน่อย นะครับว่า รถเก๋งยุโรปคันใหญ่สวยหรูโอ่อ่างามตา ราคา คันละ ๑๐ ล้านบาท นั่งแล้วนิ่มสบาย มั้ยครับ”

“นั่งนิ่มค่ะ สะดวกสบายคันใหญ่ดี มีสิ่งอำนวยความ สะดวกมากมายเลยค่ะ”

“ถ้าหากรถคันนั้น ไม่มีเบรก หนูกล้านั่งมั้ยครับ”

น้องกวางโบกมือส่ายหน้า แล้วตอบว่า “ไม่กล้านั่งหรอก ค่ะ”

“เช่นกัน ถ้าชีวิตมนุษย์เรา ไม่มีสติเป็นเบรกของชีวิต ชีวิตก็พังทลาย มีแต่ความวิบัติพินาศหายนะ จะหาความ สุขสงบเย็นในชีวิตไม่ได้เลย ฉะนั้น สติ จึงจำเป็นในที่ ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ นั่นเอง” ลุงยุทธอธิบายเสริม

“ลุงยุทธขา การฝึกสติจะเริ่มอย่างไรดีคะ” น้องกวาง เริ่มเห็นความสำคัญและสนใจ

“การฝึกสติ คือ การฝึกให้รู้สึกตัวรู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นที่ กายและที่ใจ ตัวอย่างเช่น รู้สึกถึงความมีอยู่ของลมหาย ใจเข้า รู้สึกถึงความมีอยู่ของลมหายใจออก รู้แบบสบายๆ

ที่กำลังเกิดขึ้นที่กายในปัจจุบันนี้ บางครั้งก็รู้สึกได้ถึงลมหายใจที่สั้นหรือยาว เบาหรือหนัก หยาบหรือละเอียด บางครั้งก็รู้สึกถึงอาการของใจ ที่มันสงบหรือฟุ้งซ่าน สุขหรือทุกข์ เบื่อหรืออยาก ชอบหรือไม่ชอบ เป็นต้น”

“ลุงยุทธคะ แล้วเราต้องรู้นานแค่ไหนคะ” น้องกวางเอ่ยถามด้วยความสงสัย

“รู้เท่าที่รู้ได้ ให้หมั่นสังเกตการทำงานของกายของใจไปอย่างสบายๆ เรื่อยๆ ไม่ต้องบังคับอะไรให้เป็นไปตามที่ใจอยาก เพียงแค่นี้ก็ถือได้ว่า เราเป็นผู้มีสติรู้ตัวแล้ว แต่เมื่อเราฝึกรู้อยู่บ่อยๆ จิตก็จะมีสมาธิ มีความตั้งมั่นของจิตใจมากขึ้น คือไม่ซัดส่าย ไม่เผลอ ไม่เพ่ง ไม่กดข่มบังคับเอาไว้ เมื่อมีสติรู้ตัว มีสมาธิตั้งมั่นได้บ่อยๆ หนูก็จะสังเกตเห็นได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นทั้งที่กายและที่ใจนั้นมันล้วนแปรปรวนแล้วเปลี่ยนไปไม่คงที่ ไม่มีอะไรแน่นอน ลมหายใจเดี๋ยวก็เข้า เดี๋ยวก็ออก เดี๋ยวก็สั้น เดี๋ยวก็ยาว เดี๋ยวก็เบา เดี๋ยวก็หนัก ส่วนจิตใจก็เช่นกัน เดี๋ยวก็สงบ เดี๋ยวก็ฟุ้งซ่าน ประเดี๋ยวก็สุข ประเดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็เบื่อ เดี๋ยวก็อยาก ทุกอย่างล้วนบังคับไม่ได้ทั้งสิ้น”

“จริงๆ ค่ะ ลุงยุทธ หนูเคยนั่งสมาธิจะบังคับให้มันสงบ มันก็ไม่ยอมสงบสักทีค่ะ ยิ่งบังคับให้สงบ มันก็ยิ่งฟุ้งมาก

กว่าเดิมค่ะ" น้องกวางกล่าวเสริม

"พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า สรรพสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุมีปัจจัย สรรพสิ่งดับไปเพราะ หมดเหตุหมดปัจจัย ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง มันไม่เที่ยงแท้ไม่แน่นอนแปรปรวนเปลี่ยนไปเสมอ ทุกขัง คือ ธรรมชาติที่ทรงตัวอยู่อย่างเดิมนานๆ ไม่ได้ อนัตตา มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเรา บังคับบัญชาไม่ได้ อะไรก็ตามที่มันไม่เที่ยง ไม่ทนบังคับบัญชาไม่ได้ จะถือว่า มันเป็นตัวเราของเราได้มั้ยน้องกวาง" ลุงยุทธลองถามน้องกวาง เพื่อซักซ้อมความเข้าใจว่า น้องกวางเข้าใจหรือไม่ จะได้อธิบายเสริมเพิ่มให้

น้องกวางตอบว่า "ไม่ได้ค่ะ เพราะถ้ามันเป็นเรา เป็นของเรา เราก็ต้องบังคับมันได้ หรือสั่งมันได้ ใช่มั้ยคะลุงยุทธ"

"ถูกต้องแล้ว ถ้ามันเป็นตัวเราของเราจริงๆ เราก็ต้องบังคับมันได้ เช่น ความสุข เราต้องการให้มันอยู่กับเรานานๆ จะสั่งมัน มันก็ไม่เชื่อ ความทุกข์ ไม่อยากให้มันเกิด หรืออยากให้มันหายเร็วๆ จะสั่งให้มันไป มันก็ไม่ยอมไป เมื่อเห็นแบบนี้ได้บ่อยๆ จึงจะสามารถละความเห็นผิดว่า ไม่ใช่ตัวตนของเราที่แท้จริงได้ และละความยึดมั่นถือมั่นทั้งกายทั้งใจได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อนั้นจิตก็จะเป็นอิสระหลุดพ้นไม่เป็นทุกข์ เพราะไม่ได้ยึดว่า เป็นตัวตนของเราอีกต่อไป

จึงมีเพียงแค่คำว่า ทุกข์มี แต่ไม่มีผู้ทุกข์ นั่นเอง” ลุงยุทธอธิบายเสริม

“ขอบคุณค่ะ ลุงยุทธ หนูได้ความรู้เพิ่มขึ้นอีกเยอะแยะมากเลย หนูจะลองเอาไปฝึกตามที่คุณลุงสอน วันละสัก ๑๐ หรือ ๑๕ นาที ก่อนได้มั้ยค่ะ ถ้าหนูไม่เข้าใจตรงไหนเรื่องใด หนูจะมาถามลุงยุทธใหม่นะคะ” น้องกวางเอ่ยขอ

“ดีมาก เริ่มจากน้อยไปหามากก่อนก็ได้ สำคัญเพียงว่าขอให้มีความสม่ำเสมอฝึกรู้ฝึกดูทุกวันอย่าได้ขาด มากบ้างน้อยบ้างก็ไม่เป็นไร ฝึกเรียนรู้ไปเรื่อยๆ ก็แล้วกัน”

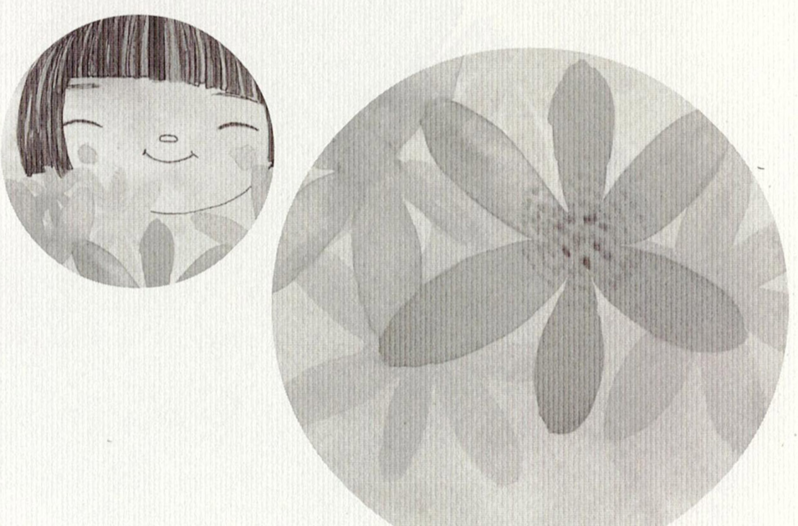
“ลุงยุทธขา หนูไปก่อนนะคะ เพื่อนๆ หนูเขารอกันอยู่ เขาคงอยากรู้ว่า คุณลุงจะให้คำตอบเกี่ยวกับปัญหานี้ไว้ว่าอย่างไร กินเหล้า กินเบียร์ นิดๆ หน่อยๆ จะผิดศีลข้อ ๕ หรือไม่ บัดนี้หนูเข้าใจ และรู้คำตอบแล้วค่ะ”

“ดีแล้ว รีบไปเถอะ เพื่อนๆ หนูเขาจะได้ไม่ต้องรอนาน”

ชีวิตคือ การเรียนรู้ การเรียนรู้มีทั้งถูกและผิด เมื่อรู้ถูกก็นำไปปรับใช้ให้ถูก เมื่อรู้ผิดก็คิดแก้ไขปรับปรุง อย่าได้ทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ประเสริฐที่มนุษย์มีศีลธรรมและคุณธรรม ประเสริฐที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ พัฒนาจากคำว่า คน ให้เป็น มนุษย์ พัฒนาจากคำว่า มนุษย์ ให้เป็น พระ พัฒนาจากคำว่า พระ ให้เป็น อริยะ

พัฒนาจนเป็นผู้หมดจดจากกิเลส นั่นคือ **พระอรหันต์** หรือ พัฒนาจนเป็น **พระพุทธเจ้า** ก็ย่อมกระทำได้

ดั่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงทำให้เห็นเป็นแบบอย่างแล้ว เมื่อเราเกิดมามีอัตภาพเป็นมนุษย์ มีชีวิตยืนยาว ได้พบพระพุทธศาสนา ได้ศึกษา และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ นั่นคือความประเสริฐสุดแล้ว ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ขึ้นอยู่เพียงว่า เราจะใช้อัตภาพแห่งความเป็นมนุษย์นี้ พัฒนาไปในทิศทางไหนอย่างไร ขึ้นอยู่ที่ใจเราเป็นผู้เลือก เป็นผู้ลิขิตเอง





หนูกลัว

ค่ำคืนวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ ดวงจันทร์แจ่มกระจ่างสว่างไสวทั่วท้องฟ้ายามราตรี ดูมันช่างมีมนต์ขลังยิ่งนัก บางคราวยังมีละอองเมฆหมอกบาง ๆ ลอยบดบังแสงจันทร์เป็นบางครั้ง แสงไฟสลัว ๆ บนตึกหอพักนักศึกษาหญิง ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งใคร ๆ ก็ต่างเล่าลือกันไปว่า ที่นี่ มีผีดุ นักศึกษาในหอพักนั่งจับกลุ่มคุยกัน โดยมีนักศึกษารุ่นพี่ ที่กำลังเล่าเรื่องสยองขวัญแปลกประหลาดบางอย่าง ที่เกิดขึ้นในหอพักแห่งนี้ จนทำให้นักศึกษารุ่นน้องหวาดผวาขนลุกขนชันไปตาม ๆ กัน

“นี่พี่จะบอกอะไรให้ฟัง หอพักนี้มันมีผีดุมาก น้อง ๆ ทุกคนห้ามสวดมนต์ไหว้พระนะ ห้ามแผ่เมตตาด้วย ห้ามอุทิศบุญกุศลโดยเด็ดขาด ถ้าหากใครยังสวดมนต์ไหว้พระ และแผ่เมตตา หรืออุทิศส่วนกุศล ผีมันจะมาขอรอรับส่วนบุญ

แล้วผีก็จะปรากฏตัวให้เราเห็น น้อง ๆ อย่าได้ทำเป็นอันขาดเลยนะ เชื่อพี่ ๆ แล้วจะดีเอง” นี่คือคำบอกกล่าวเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นคำเตือน และการห้ามปรามของรุ่นพี่ ที่ไม่อยากให้น้อง ๆ ต้องเจอะเจอ

น้องวิวนักศึกษารุ่นน้อง เพิ่งจะสอบเข้าเรียนคณะวิทยาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ และเพิ่งย้ายเข้ามาอยู่หอพักได้ไม่กี่วันมานี้เอง ปกติคุณแม่ของน้องวิว ท่านจะสอนให้น้องวิวไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลทุกวัน แต่พอน้องวิวได้รับรู้คำบอกเล่าเรื่องจากรุ่นพี่ในครั้งนี้ ทำให้น้องวิวรู้สึกหวาดกลัว และหวาดหวั่นมิใช่น้อย จึงทำให้ไม่กล้าที่จะสวดมนต์ไหว้พระอีกต่อไป

วันอาทิตย์นี้ คุณแม่น้องวิวได้มาเยี่ยมน้องวิวที่หอพัก และได้ถามน้องวิวไปว่า “ลูกวิวอยู่ที่นี่เป็นอย่างไรบ้าง สบายดีมั้ย มีอะไรขาดเหลือหรือเปล่า แม่จะได้จัดหาซื้อให้”

“พออยู่ได้ค่ะแม่ แต่หนูไม่ค่อยสบายใจนัก” ลูกสาวตอบแม่ด้วยสีหน้าที่ไม่ค่อยดีนัก

“มีเรื่องหนักใจอะไรหรือลูก ไหนลองบอกแม่ซิ” แม่เอ่ยถาม ด้วยความเป็นห่วง

และแล้วน้องวิวก็เล่าเรื่องราวทั้งหมด ที่รุ่นพี่มหาวิทยาลัยได้พูดเล่าให้ฟังในคืนวันนั้น ให้คุณแม่ฟังจนหมด ส่วนคุณแม่

ก็บอกน้องวิวออกไปว่า

"ไม่เป็นไรหรอกลูก การไหว้พระเป็นสิ่งที่ดี พระท่านจะได้คุ้มครองให้ปลอดภัยไงไหว้พระไปเถอะไม่ต้องกลัวอะไร" พูดเท่าไหร่ลูกสาวสุดที่รักก็ไม่ยอมเชื่อแล้ว เพราะตอนนี้ลูกสาวกลัวผียิ่งกว่ากลัวแม่จะว่าเสียอีก

หลังจากที่คุณแม่กลับมาถึงบ้าน ใจก็เป็นห่วงลูก เพราะเห็นว่า ขณะนี้ลูกสาวยังตกอยู่ในอาการหวาดกลัวอยู่ไม่น้อย และไม่รู้จะทำอย่างไรดี จึงโทรศัพท์หาลุงยุทธ แล้วเล่าเรื่องทั้งหมดให้ลุงยุทธฟัง หวังว่าลุงยุทธน่าจะพอมีข้อแนะนำและช่วยพูดกับลูกสาวให้ได้ ต่อมาอีกประมาณสามสี่วัน เสียงโทรศัพท์ของลุงยุทธก็ดังขึ้น

"สวัสดีค่ะ ลุงยุทธ ลูกวิวไม่เชื่อที่แม่พูด ลุงยุทธช่วยพูดกับน้องวิวให้หน่อยได้มั้ยค่ะ เดี๋ยวจะโอนสายให้น้องวิวคุยด้วยนะคะ" คุณแม่ของน้องวิว พูดด้วยน้ำเสียงที่ขอความช่วยเหลือ โดยหวังให้ลุงยุทธได้ช่วยพูดช่วยอธิบายให้ลูกสาวของตนได้ฟัง เพื่อจะได้รู้ได้เข้าใจในสิ่งที่ถูกต้อง

ลุงยุทธตอบไปว่า "ได้ครับ เดี๋ยวลุงยุทธจะช่วยพูดให้"

"สวัสดีค่ะ ลุงยุทธ" น้องวิวเอ่ยทักทาย

"สวัสดีครับ น้องวิว หนูมีปัญหา เรื่องสวดมนต์ที่หอพักใช่มั้ยคะ คุณแม่หนูเล่าให้ลุงยุทธฟังหมดแล้ว"

"ใช่ค่ะ หนูกลุ้มใจมากเลยค่ะ อยากสวดมนต์ แต่ใจก็กลัว กลัวผีจะมาหาเหมือนรุ่นพี่ที่เล่าให้ฟัง จริงๆ แล้วมันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่าคะ ลุงยุทธ" น้องวิวเอ่ยถามขึ้นด้วยความกังวลใจ

"ไม่จริงหรอก ลุงยุทธจะขอสมมุติให้น้องวิวฟังนะ ในมหาวิทยาลัยนี้ย่อมมีทั้งคนดีและคนไม่ดี หนูเองก็มีโอกาสได้พบทั้งคนที่ดี และคนที่ไม่ดีด้วยใช่มั้ยครับ ถ้าหากหนูเป็นคนดีมีน้ำใจ และเป็นมิตรไมตรีกับทุกๆ คน เจอะหน้าเจอตาใคร ก็ยิ้มแย้มแจ่มใสทักทาย สมมุติหนูมีขนมอยู่ ก็รู้จักแบ่งปันให้กับทุกคน คนไม่ดีหนูก็แบ่งให้เขากิน คนดีหนูก็แบ่งให้เขากิน ลุงยุทธขอถามหนูว่า ทุกคนส่วนใหญ่เขาจะรักหนู หรือเกลียดหนู" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

"รักหนูค่ะ" น้องวิวตอบ

"ถูกต้องแล้ว ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก ถ้าหนูไหว้พระสวดมนต์ก็เท่ากับหนูกำลังกล่าวคำบูชาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หนูก็ได้บุญ หนูสมาทานศีล ๕ ตั้งใจไม่ทำผิดบาปในศีล ๕ ประการ หนูก็ได้บุญ หนูแผ่เมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น หนูก็ได้บุญ หนูได้บุญแล้วไม่ขี้เหนียวในบุญ ยังรู้จักอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่หนูได้ทำมาทั้งหมด หนูก็ได้บุญอีก ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เป็นเทพเทวดา เป็นผีดี

ผีไม่ดี ใครๆ ก็รักหนูจริงมั้ย จะไม่มีใครกล้ามาทำร้ายทำลายหนู ยิ่งหนูเป็นผู้รู้จักไหว้พระสวดมนต์ด้วย บารมีแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นบารมีอันสูงสุด ก็ยิ่งจะปกปักรักษาคุ้มครองหนู ให้หนูพบแต่สิ่งที่ดีๆ ในชีวิต มีแต่ความสุขความเจริญก้าวหน้า แล้วหนูจะไปกลัวอะไร" ลุงยุทธอธิบาย

"ฟังลุงยุทธพูดแล้ว หนูค่อยสบายใจ โล่งอกโล่งใจไปเลยค่ะ ขอบพระคุณลุงยุทธมากๆ เลย นะคะ" น้ำเสียงน้องวิวค่อยดูสดชื่นขึ้น คงยิ้มออกได้แล้ว

อีกสองสัปดาห์ต่อมา คุณแม่น้องวิวได้เล่าให้ลุงยุทธฟังว่าน้องวิวซื้อพวงมาลัยดอกไม้ไปบูชาพระในห้อง และสวดมนต์ไหว้พระ รักษาศีล ๕ แผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลทุกวัน ดูชีวิตมีความสุข หายจากอาการหวาดกลัวแล้ว เพราะน้องวิวมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง นอนหลับฝันดี ไม่เห็นมีผีหรือใครมากวนเหมือนที่เพื่อนรุ่นพี่ได้ขู่เอาไว้แต่ประการใดเลย นี่แหละหนาความไม่รู้ ทำให้กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว แต่กลับกล้าในสิ่งที่ไม่ควรกล้า กลัวการทำความดี แต่กลับไม่กลัวการทำบาป ชีวิตจึงต้องลำบาก เพราะขาดปัญญา หากหมั่นสร้างบุญกุศลไว้ ภัยอันตรายใด ก็ไม่มากล้ำกราย หากสร้างแต่บาปอกุศลกรรมเอาไว้ ชีวิตจะต้องชดใช้ และชอกช้ำตลอดไป



เลือกไม่ถูก

มนุษย์เรานี้ มีเรื่องทุกข์กังวล กลุ้มใจมากมายหลายอย่าง เรื่องที่คิดว่ามันไม่น่าจะกลุ้ม ไม่น่าทุกข์ มันก็ยังทุกข์ได้ สำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาวที่กำลังเรียนหนังสืออยู่ ก็กลุ้มใจกลัวว่าจะเรียนไม่จบ ครั้นเมื่อจบออกมาแล้วก็กลุ้มใจกลัวจะหางานทำไม่ได้ พอได้งานทำก็กลุ้มใจกลัวจะไม่ผ่านทดลองงาน พอผ่านทดลองงานแล้ว ก็ยังกลุ้มใจกลัวไม่ได้ขึ้นเงินเดือน กลัวไม่ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง กลัวไม่ได้โบนัส สารพัดจะกลุ้มใจกลุ้มไปได้ในทุกเรื่อง

แต่น้องหญิงคนนี้ แปลกกว่าใคร ๆ เธอกลุ้มใจ เพราะไม่รู้จะเลือกงานไหนดี มีงานเข้ามาให้เธอเลือกถึงสองสามแห่ง งานประจำที่ทำอยู่นั้น เป็นบริษัทนำเข้าและส่งออก แต่มีผู้มาเสนอให้ทำงานในสถานที่ใหม่ ตำแหน่งใหญ่กว่าเดิม ให้เงินเดือนมากกว่าเก่าเป็นเท่าตัว แม้น้องหญิงคนนี้ จะได้รับ

ข้อเสนอที่มากขึ้นกว่าเดิม แต่ก็ยังกลุ้มใจไม่รู้จะเลือกอะไรดี วันหนึ่งจึงมีเพื่อนแนะนำให้น้องหญิงมาปรึกษาลุงยุทธ เธอเป็นเด็กสาววัยรุ่นที่น่ารัก จบปริญญามาจากเมืองนอก เป็นสาวสวยที่รวยด้วยรอยยิ้ม เป็นคนมีเสน่ห์ อ่อนน้อมถ่อมตน มารยาทดี มีสัมมาคารวะ

เสียงใส ๆ เอ่ยทักด้วยรอยยิ้มว่า "สวัสดีค่ะ ลุงยุทธ หนูชื่อ น้องหญิง พี่ฟ้าแนะนำให้หนูมาปรึกษาลุงยุทธค่ะ"

"สวัสดีครับ มีเรื่องอะไรที่ลุงยุทธพอจะแนะนำได้เหรอครับ" ลุงยุทธเอ่ยถาม

"คืออย่างนี้ค่ะ หนูมีเรื่องกลุ้มใจมาหลายวันแล้ว ไม่รู้จะปรึกษาใครดี ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเลือกงานไหนดีค่ะ"

"งานอะไรละครับ" ลุงยุทธถามขึ้น

"มีอยู่บริษัทหนึ่ง เขามาเสนอให้หนูไปทำงานกับเขา เขาให้เงินเดือนมากกว่าเก่าเป็นเท่าตัว แต่หนูยังตัดสินใจไม่ได้ว่า ถ้าหนูเลือกไปทำงานกับบริษัทนี้แล้ว มันจะดีอย่างที่เราคิดหรือไม่" น้องหญิงเอ่ยตอบ

"งานที่ว่านี้ เป็นงานเกี่ยวกับอะไรเหรอครับ" ลุงยุทธถามรายละเอียด

"เป็นบริษัทขายเหล้าขายเบียร์ค่ะ บริษัทจะให้หนูมาอยู่แผนกทำหน้าที่วางแผนการตลาด ทำประชาสัมพันธ์ ให้

คนมาดื่มเหล้าดื่มเบียร์ผลิตภัณฑ์ของบริษัทให้มากขึ้นค่ะ” น้องหญิงอธิบายเนื้องานที่ตนต้องรับผิดชอบให้ฟัง

“ลุงยุทธ ขออธิบายถึงสิ่งที่หนูจะได้รับในการเปลี่ยนงานในครั้งนี้นะครับ ถ้าหนูเปลี่ยนงานสิ่งที่หนูจะได้คือ เงินเดือนได้มากขึ้น แต่เวลาของหนูจะหายไป เพราะงานที่หนูจะทำนั้น ส่วนใหญ่ต้องเป็นงานช่วงกลางคืน ที่จะมีคนเขามาดื่มเหล้าดื่มเบียร์กัน วันเสาร์ วันอาทิตย์แทนที่หนูจะได้หยุดพัก หนูก็คงต้องมาทำงาน เพราะวันหยุดคนจะเยอะ การประชาสัมพันธ์ก็ต้องทำในช่วงดังกล่าว ลุงยุทธขอถามน้องหญิงว่า ปกติวันเสาร์วันอาทิตย์ หนูทำอะไรบ้างครับ”

“ปกติวันเสาร์ อาทิตย์ หนูก็ขับรถพาคุณแม่ไปซื้อของบ้าง วันอาทิตย์บางทีก็พาคุณแม่ไปวัดบ้าง บางทีก็ไปเยี่ยมญาติที่ต่างจังหวัด บางครั้งก็มีไปทานอาหารกับคุณพ่อคุณแม่ค่ะ” น้องหญิงเอ่ยตอบบอกเล่าให้ฟัง

“ดีมาก น้องหญิงทำตัวเป็นลูกที่น่ารักมาก สิ่งที่หนูได้ทำนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว นอกจากรู้จักแบ่งเวลาให้กับการทำงานแล้ว ยังรู้จักแบ่งเวลาให้กับครอบครัว ดูแลรับใช้คุณพ่อคุณแม่ด้วย ทำให้คุณพ่อคุณแม่มีความสุข รวมทั้งตัวหนูเองด้วย จริงมั้ย”

"จริงค่ะ ลุงยุทธ" น้องหญิงยืนยันด้วยใบหน้าที่มีความสุข

"แต่ถ้าหนูไปทำงานที่ใหม่ สิ่งที่หนูจะได้ก็คือ ได้เงินมากขึ้น แต่สิ่งที่หนูจะต้องเสียไปนั่นก็คือ เวลาส่วนตัวของหนูจะหายไป เวลาดูแลรับใช้คุณพ่อคุณแม่ก็หายไปด้วย นอนก็ดึก ตื่นก็สาย ไม่เป็นเวลา สุขภาพร่างกายก็เสียง่าย เวลาออกกำลังกายก็ไม่มีและสิ่งสำคัญที่ร้ายยิ่งกว่าอย่างอื่นนั่นก็คือ..."

"คืออะไรคะ ลุงยุทธ" น้องหญิงรีบชิงถามใคร่อยากรู้

"หนูกำลังทำบาปทุกวัน น้องหญิงลองคิดดูซิ หนูเป็นคนประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้คนมาดื่มเหล้าดื่มเบียร์ เมื่อคนดื่มกันมากขึ้นๆ ก็จะทำให้คนขาดสติสัมปชัญญะมากขึ้นไปด้วย เมื่อคนขาดสติสัมปชัญญะ ก็สามารถทำอะไรที่ผิดศีลธรรมได้มากขึ้น เมื่อคนในสังคมผิดศีลธรรมกันมากขึ้นสังคมจะอยู่เป็นสุขได้อย่างไร"

"ลุงยุทธขา ยกตัวอย่างให้หนูฟังได้มั้ยคะ"

"ได้ซิครับ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าหากคนดื่มเหล้าดื่มเบียร์กันมากๆ จนเมาขาดสติ ก็ไม่สามารถประคับประคองตัวเองไว้ได้ ขับรถก็เกิดอุบัติเหตุชนคนตายได้ การชนคนตายนั้น มีเรื่องการสูญเสียตามมาอีกหลายอย่างเช่น ถ้าคนที่ถูกชนตายนั้น เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นเสาหลักในการ

" น้องหญิงลองคิดดูซิ หนูเป็นคนประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้คนมาดื่มเหล้าดื่มเบียร์ เมื่อคนดื่มกันมากขึ้นๆ ก็จะทำให้คนขาดสติสัมปชัญญะมากขึ้นไปด้วย เมื่อคนขาดสติสัมปชัญญะ ก็สามารถทำอะไรที่ผิดศีลธรรมได้มากขึ้น เมื่อคนในสังคมผิดศีลธรรมกันมากขึ้น สังคมจะอยู่เป็นสุขได้อย่างไร "

หาเงินทองมาเลี้ยงครอบครัว คนในครอบครัวของเขาทั้งหมดก็จะต้องลำบาก พ่อแม่ลูกเมียพี่น้องที่เขาดูแลอยู่อาจจะไม่มีอาหารกิน ลูกๆ อาจจะต้องออกจากโรงเรียนเพราะไม่มีเงินส่งเสีย แม่ที่เจ็บป่วยอาจจะต้องตาย เพราะไม่มีเงินที่จะรักษา ถ้าหากผู้ที่ถูกรถชนตายนั้น เป็นบุคคลสำคัญ เป็นผู้ที่ทำประโยชน์ให้แก่สังคมเป็นผู้มีประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง ต่อศาสนา ต่อสถาบันพระมหากษัตริย์แล้วยิ่งทำให้เราต้องสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญไปอย่างน่าเสียดาย หนูว่าจริงมั้ย"

"จริงค่ะ หนูไม่เคยคิดถึงเรื่องแบบนี้มาก่อนเลยค่ะ ฉะนั้นงานอาชีพใดๆ ก็ตาม ที่เราจะเข้าไปทำนั้น มันก็ต้องพิจารณาดูเสียก่อนว่า งานนั้นๆ มันมีผลกระทบ หรือผลเสียหายต่อตนและบุคคลอื่นหรือไม่ด้วยใช่มั้ยคะ ลุงยุทธ" น้องหญิงกล่าวเสริม

"ถูกต้องแล้วครับ งานที่เราทำนั้น แม้จะได้เงินมาเยอะแต่เมื่อพิจารณาดูแล้วเห็นว่ามันไม่คุ้มกัน เราก็เว้นเสีย ในฐานะชาวพุทธ เราจะต้องทราบด้วยว่า อาชีพอะไรที่พระพุทธองค์ทรงห้ามไว้มีอะไรบ้าง" ลุงยุทธอธิบายเสริม

"มีอะไรบ้างเหรอคะ ลุงยุทธ" น้องหญิงเอ่ยถามด้วยความสนใจ

"อาชีพที่พระพุทธองค์ทรงห้ามมีดังนี้

๑. ห้ามค้าขายศัสตราอาวุธ

๒. ห้ามค้าขายสัตว์ (รวมทั้งการค้ามนุษย์)

๓. ห้ามค้าขายเนื้อสัตว์ (การค้าสัตว์เพื่อขายเพื่อนำไปฆ่า)

๔. ห้ามค้าขายน้ำเมา (สุรา เครื่องมึนเมาและยาเสพติดทั้งหลาย)

๕. ห้ามค้าขายยาพิษ

เมื่อเราทราบแล้ว เราก็ควรเว้น จะได้ไม่เป็นบาปเป็นภัยเมื่อภายหน้า"

"ขอบคุณมากเลยค่ะ ลุงยุทธ หนูตัดสินใจได้แล้วค่ะว่าหนูจะเลือกงานไหนดี" น้องหญิงหาคำตอบให้ตัวเองได้แล้ว

"หนูเข้าใจก็ดีแล้ว ลุงขออวยพรให้หนูพบงานที่ดี ที่ถูกใจและถูกต้อง จำไว้นะ เงินเป็นสิ่งจำเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้น แต่เงินไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต เงินมีไว้ใช้สำหรับซื้อหาปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคมาดูแลร่างกายเท่านั้น เงินซื้อความสะดวกสบายให้เราได้ แต่เงินซื้อความสุขที่แท้จริงไม่ได้ ถ้าเงินซื้อความสุขที่แท้จริงได้ แบบนี้เศรษฐีหรือคนที่ท่านมีเงินมากๆ ท่านจะไม่มีความทุกข์เลย เป็นไปได้มั้ยครับ ความ

เป็นจริงก็คือ เป็นไปไม่ได้ แม้มีเงินมากล้นฟ้าสักเพียงใด ใจก็ยังเป็นทุกข์จนได้ ถ้าหากดำเนินชีวิตที่ผิดทาง ที่ขาดหลักศีลธรรม และคุณธรรม”

“ขอบคุณ ลุงยุทธอีกครั้งนะคะ” แล้วน้องหญิงก็ลาไป

นี่แหละ ชีวิตมนุษย์ ที่มีทุกข์แตกต่างกันไป ชีวิตเวียนวนกับสิ่งรอบข้างต่างๆ นานา มีทั้งดีและไม่ดี ทั้งพอใจ และไม่พอใจ หากหลงเลือกเดินทางผิด ชีวิตก็อับปาง หากเลือกได้ถูกทิศทาง ชีวิตก็สว่างใส จะทำ พูด คิด สิ่งใด ก็ขอเพียงให้อยู่ในศีลในธรรม เท่านั้นพอ

“ เงินเป็นสิ่งจำเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้น แต่เงินไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต ”





ทุบโต๊ะ

อารมณ์โกรธนั้น มันช่างร้ายนัก ทุกท่านประจักษ์รู้ได้ด้วยตัวท่านเอง หากได้โกรธขึ้นมาคราใด เห็นช้างก็ตัวเท่ามด ไม่หวั่นเกรงกลัวผู้ใด ไม่ว่าท่านจะเป็นหน้าอินทร์ หน้าพรหม จะเป็นเทพเทวา จะยิ่งใหญ่มาจากไหนก็ไม่สน ความโกรธหรือโทสะนี้ มีพิษภัยร้ายแรงยิ่งนัก หากเกิดกับใครเหมือนไฟสุมทรวง ดั่งนรกในใจ หรือไฟบรรลัยกัลป์ ที่แผ่กระจายความร้อนออกไปเผาไหม้ให้แก่ทุกคนอย่างไม่ปรานีไหม้ทั้งตนไหม้ทั้งคนอื่น ดั่งที่ท่านพูดกันว่า **"โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า ไม่โกรธดีกว่า จะได้ไม่โง่ ไม่บ้า"**

การคลุกคลีอยู่ในหมู่คณะ หรือกลุ่มคนมาก ๆ ย่อมมีการกระทบกระแทกแดกดันกันบ้าง นั่นมันเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดาที่มีความเห็นที่แตกต่างกัน ธรรมดาที่เอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่ ธรรมดาที่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนว่า ถูกต้อง

ที่สุด แต่คนอื่นนั้นมันผิดหมด ธรรมดาที่มีความเห็นแก่ตัว กลัวเสียเปรียบ ธรรมดาที่มีความลำเอียงเข้าข้างบุคคลที่ตนรักตนชอบ เพราะมันเป็นคนของฉัน แท้ที่จริงน่าจะเรียกว่า **“จิตที่มันผิดธรรมดา”** จึงสร้างปัญหามากมายให้แก่สังคม และคนรอบข้าง จิตที่ผิดธรรมดาเช่นนี้ จึงเป็นจิตที่ขาด **“เมตตาธรรม”** เพราะ **เมตตาธรรมนั้น เป็นธรรมค้ำจุนโลก** ทำให้โลกสงบร่มเย็น นั่นเอง

น้องแตนเป็นสาวมั่น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ขยันทำงาน เป็นคนทำงานเก่ง ฉลาดแคล่วคล่องว่องไว อัธยาศัยดี ถึงไหนถึงกัน แต่วันนี้ น้องแตนกลับหน้าเศร้า หน้าเง้าหน้างอ ไม่รู้ถูกใครตัดพ้อต่อว่ามา เห็นนั่งบ่นพึมพำอยู่คนเดียว ลุงยุทธจึงเอ่ยถามขึ้นว่า

“สวัสดีครับ น้องแตน ยังสบายดีอยู่หรือเปล่าครับ ดูหน้าตาไม่ค่อยสดชื่นแจ่มใสเหมือนเคยเลย มีอะไรให้ลุงยุทธพอช่วยได้บ้างมั้ยครับ”

“สวัสดีค่ะ ลุงยุทธ หนูมีเรื่องกลุ้มใจเรื่องงานค่ะ หัวหน้ามันเห็นแก่ตัว มันเอาแต่ได้ เอาแต่ใจตัวเอง หนูทำงานแทบตายกว่าจะได้ลูกค้ามา มันกลับเอาลูกค้าและผลงานของหนูทั้งหมด ไปให้คนของมันที่เพิ่งเข้ามาทำงานใหม่ๆ ค่านายหน้าของหนู จำนวนเงินไม่ใช่น้อย หัวหน้ามันก็

โอนไปให้เด็กใหม่ของมันหมดเลย มันไม่มีความยุติธรรมเลยค่ะ ลุงยุทธ มันใช้แต่อำนาจสั่ง! สั่ง! สั่ง! ใครไม่เชื่อไม่ฟังมัน มันก็จะไล่ออกอีท่าเดียว หนูทนการกระทำของมันไม่ไหวแล้ว จึงตัดสินใจเรียกหัวหน้า และเด็กใหม่ของมันให้เข้าห้องประชุม เพื่อจะได้พูดคุยกันให้รู้เรื่องว่า มันจะเอาอย่างไรกันแน่ หนูถามเขาไปว่า ทำไมถึงต้องทำกันแบบนี้ด้วย ผลงานของใคร ก็ควรเป็นผลงานของคนๆ นั้น ไม่ใช่จะมาฉกชิงวิ่งราวฉวยโอกาสเอาลูกค้า และผลงานของคนอื่นไปแบบนี้ มันเห็นแก่ตัวเกินไป"

"แล้วหัวหน้าหนู เขาว่าอย่างไรล่ะ" ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

"เขาบอกว่า นี่เป็นคำสั่ง เขาว่าหนูมีลูกค้ามากแล้ว แบ่งลูกค้าให้คนใหม่เขาบ้าง คนใหม่จะได้มีผลงาน จะได้มีตัวเลขรายงานเสนอบริษัท หนูฟังแล้วมันไม่ยุติธรรมเลย ถ้าจะให้หนูช่วยแนะนำลูกค้าให้ หรือแนะนำวิธีการเจรจาการนำเสนอบริการต่างๆ ให้ หนูก็ยินดีช่วยเต็มที่ แต่นี่มาแย่งเอาลูกค้าไปต่อหน้าต่อตากันดื้อๆ แบบนี้มันไม่ถูกต้อง หนูจึงพูดตรงๆ ออกไปว่า หนูไม่ได้โกรธ หรือโทษเด็กใหม่หรอก แต่หนูเห็นว่า หัวหน้าทำไม่ถูก ไม่ยุติธรรม ไม่เป็นผู้ใหญ่ ไม่ทำตัวให้น่านับถือ ใช้ไม่ได้

พอหนูพูดจบ ดูเขามีอาการโกรธ สีหน้าแดงขึ้น มือไม้

ปากสั่นไปหมด คงโกรธหนูสุดๆ แล้วยังด่าหนูว่า เธอมันคนเห็นแก่ตัว ใจคับแคบ พอหนูได้ยินคำพูดแบบนี้เท่านั้น หนูยอมรับว่า หนูของขึ้นเลยค่ะ ทนไม่ไหวแล้ว โกรธจัดจนขาดสติลืมตัว หนูชี้หน้าด่าเขา แล้วทุบโต๊ะประชุมดังเปรี้ยง ทำเอาเขาทั้งสองคนนั้นตกใจ แล้วหนูก็พูดสวนขึ้นว่า มึงนั่นแหละเห็นแก่ตัว เสร็จแล้วหนูก็เดินออกจากห้องนั้นไป โดยไม่หันกลับไปมองอีกเลย” น้องแตนระบายอารมณ์ซะเต็มที่

“ลุงยุทธนั่งฟังเรื่องราวทั้งหมดแล้ว ก็รู้สึกเห็นใจหนูอยู่เหมือนกัน ผู้คนในสังคมทุกวันนี้ มันมีหลายประเภท คนดีก็มี คนไม่ดีก็มี คนไม่สนใจใยดีกับใครก็มี มีสารพัดคนที่เราต้องพบเจอะเจอ หากเราจะเอาบุคคลเหล่านี้ มาเป็นครูก็ย่อมทำได้ บุคคลใดดี เราก็หมั่นจดจำสิ่งที่ดีๆ ของท่านเอาไว้ แล้วจงนำไปปรับใช้กับตน และคนอื่นบ้าง ถ้าหากเจอะเจอบุคคลที่ไม่ดี เราก็จดจำการกระทำที่ไม่ดีเอาไว้เช่นกัน แต่จงอย่าได้นำหรือเอาไปทำกับใครอีกเลย

ฉะนั้นเราจะไม่เกลียดครูทั้งสองท่านนี้เลย เพราะท่านเป็นครูที่กำลังสอนเราให้ได้เรียนรู้ ถ้าหากเรารู้จักมองให้เป็น เราก็จะมองเห็นประโยชน์และโอกาสในการนำมาปรับใช้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ให้เติมเต็มในสิ่งขาด

เสริมเพิ่มในส่วนที่พร่อง โดยพร้อมที่จะทำตัวเองให้เป็นถ้วยแก้วที่ว่างเปล่า ที่พร้อมจะเรียนรู้อยู่เสมอ ไม่หลงว่าเราเก่ง เรารู้ เพราะสิ่งที่เราไม่รู้นั้นยังมีอีกมากมาย” ลุงยุทธฝากข้อคิดให้

“ลุงยุทธขา แต่มันไม่ยุติธรรมเลยนี่คะ” น้องแตนทำเสียงคร่ำครวญ ขอความเห็นใจ

“ลุงยุทธเข้าใจ และเห็นใจหนูนะครับ หนูรู้มั้ยว่า ความยุติธรรมในโลกนี้ มันมีกี่อย่าง” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

น้องแตนทำหน้างง ๆ สงสัย เพราะเรื่องแบบนี้ไม่เคยรู้ และไม่เคยได้ยินมาก่อน จึงตอบออกไปว่า “หนูไม่ทราบค่ะ มันมีกี่อย่างเหรอคะ ลุงยุทธ”

ลุงยุทธจึงตอบออกไปว่า “ความยุติธรรมในโลกนี้ มันมีอยู่ ๔ อย่าง ดังนี้

ข้อ ๑ คือ ความยุติธรรมของฉัน ฉันก็ว่า ฉันถูก

ข้อ ๒ คือ ความยุติธรรมของเธอ เธอก็ว่า เธอถูก

ลุงขอถามหนูว่า ความยุติธรรมทั้งสองข้อนี้ มันเชื่อถือได้มั้ย ยุติธรรมจริงมั้ย” ลุงยุทธถามขึ้น

น้องแตนตอบ “ยังไม่ยุติธรรมจริงค่ะ เพราะเป็นความยุติธรรมที่เข้าข้างตัวเอง”

“ถูกต้อง ความยุติธรรมทั้งสองข้อนี้ ยังใช้ไม่ได้ จึงต้อง

“ หนูสัญญาว่า หนูจะมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ จะฝึกสติทุกวันประจำสม่ำเสมอ มากบ้างน้อยบ้าง ก็แล้วแต่เหตุปัจจัย แต่อย่างไรก็จะไม่ทิ้งการเจริญสติค่ะ เพราะหนูรู้ว่า การขาดสตินั้น ผลร้ายอาจเข้ามาถึงตัวหนูเมื่อไรก็ได้ ”

ไปพึ่งความยุติธรรม ในข้อที่ ๓” ลุงยุทธตอบ

“ความยุติธรรม ข้อ ๓ เป็นอย่างไรเหรอคะ” น้องแตนรีบเอ่ยถามขึ้น

“ข้อ ๓ นั่นคือ ความยุติธรรมของสังคม หรือความยุติธรรมของตัวบทกฎหมาย นั่นเอง ถ้าจะตั้งคำถามว่า แล้วความยุติธรรมของกฎหมายนั้น ยุติธรรมจริงหรือไม่ ถ้ายุติธรรมจริงแล้วจะต้องไม่มีการแก้กฎหมายอีกเลยใช่มั้ย ฉะนั้นเราจะทำอย่างไรกันดี แบบนี้เราต้องอาศัยความยุติธรรมข้อที่ ๔” ลุงยุทธอธิบายเสริม

“ความยุติธรรม ข้อ ๔ เป็นอย่างไรเหรอคะ ลุงยุทธ” น้องแตนสนใจอยากจะรู้ต่อ

“ข้อ ๔ นั่นคือ กฎแห่งกรรม นั่นเอง ใครทำกรรมไว้อย่างไร ย่อมได้รับผลกรรมที่ทำไว้อย่างนั้น ทั้งดี และชั่ว เพราะกฎแห่งกรรมนั้น ยุติธรรมที่สุด มันไม่เคยไว้หน้าใคร ไม่เลือกว่า ใครผู้ใดจะเป็นอะไรทั้งนั้น จะเป็นพระพรหม จะเป็นพระอินทร์ จะเป็นมนุษย์เดินดินกินข้าวแกง จะเป็นเศรษฐี จะเป็นราชา หรือยาจก ก็ตาม ถ้าหากใครทำกรรมใดไว้ ดีก็ตามชั่วก็ตามย่อมได้รับผลกรรมที่ตนทำอย่างแน่นอน เพราะคนเราเก่งเกินกันได้ แต่ไม่มีใครเก่งเกินกรรม พอเข้าใจมั้ยครับ” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

"หนูพอเข้าใจแล้วค่ะ แต่หนูก็รู้ว่า สิ่งที่หนูพูดไปนั้น มันพูดด้วยอารมณ์โกรธ แม้มันจะมีเหตุผลอยู่ก็จริง แต่ก็รู้ว่ามันเจือด้วยอารมณ์โกรธเสียส่วนใหญ่" น้องแตนตอบ

"ดีแล้ว ที่หนูเข้าใจ ต่อไปจะคิด พูด ทำ อะไร ก็ให้มีสติเป็นเพื่อนเสมอ จะได้ไม่พลั้งพลาดพลั้งเผลออีกต่อไป งานในหน้าที่รับผิดชอบก็ต้องทำให้ดีที่สุด ถ้าผู้บริหารในองค์กรไม่ยุติธรรม หนูก็มีสิทธิ์หางานทำใหม่ได้ แต่ต้องลาออกไปด้วยเหตุและผล อย่าได้ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ เดี๋ยวหายนะ-ภัยจะมาใกล้ตัว กว่าเราจะได้ลูกค้ามาก็แสนยาก พอได้มาก็ถูกเขาแย่งไป เมื่อถูกแย่งไป ก็หาใหม่ ยิ่งหาใหม่ได้ ก็ยิ่งเกิดทักษะความชำนาญ จึงเป็นเหตุทำให้เรานั้นเข้มแข็ง และแข็งแกร่งในอาชีพที่ทำ ผู้ที่เขาแย่งลูกค้า หรือแม้จะแย่งผลงานเราไป ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจแต่ประการใดจริงมั้ย" ลุงยุทธอธิบายขยายความ

"ค่ะลุงยุทธ ระยะหลังนี้ หนูไม่ค่อยได้ฝึกเจริญสติ หนูสัญญาว่า หนูจะมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ จะฝึกสติทุกวันประจำสม่ำเสมอ มากบ้างน้อยบ้าง ก็แล้วแต่เหตุปัจจัย แต่อย่างไรก็จะไม่ทิ้งการเจริญสติค่ะ เพราะหนูรู้ว่า การขาดสตินั้น ผลร้ายอาจเข้ามาถึงตัวหนูเมื่อไรก็ได้"

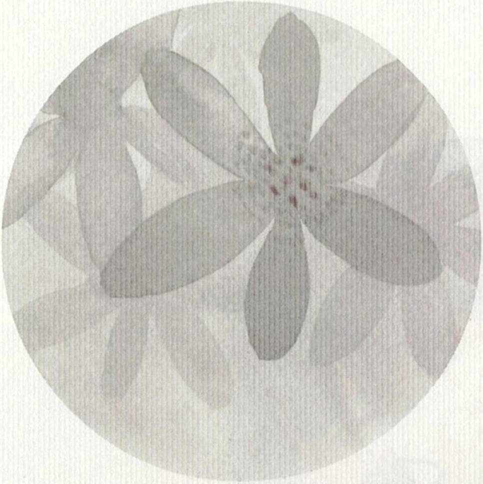
น้องแตนเริ่มรู้สึกมีสีหน้าที่ดีขึ้น หน้าที่หงิกงอเหมือนตะขอ เริ่มมีอาการเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม และเห็นถึงความรู้สึกโล่งอกโล่งใจบนใบหน้าของเธอมากขึ้น

"สาธุ...ลุงยุทธขออนุโมทนาด้วยนะ ที่หนูจะกลับมาเริ่มต้นนับหนึ่งกันใหม่ ปัญหาไม่ใช่ความทุกข์ ปัญหาคนอื่นเขาหามาให้เราได้ แต่ความทุกข์ เราหาใส่ตัวเราเอง เมื่อมีปัญหาก็ต้องค่อยๆ ใช้สติปัญญาแก้ไขกันไป บางปัญหาก็แก้ได้ทั้งหมด บางปัญหาก็แก้ได้เพียงบางส่วนหรือแค่บรรเทา บางปัญหาก็อาจแก้ไม่ได้เลย แต่เราต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เมื่อทำดีที่สุด สุดความสามารถแล้ว ก็ให้หยุดแค่นั้น ผลจะเป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับมัน เราทำได้แค่สุดความสามารถ เกินความสามารถไม่มีใครทำได้ แก้ปัญหาไป แต่อย่าให้ใจเป็นทุกข์นะ น้องแตน" ลุงยุทธกล่าวเตือน

"ค่ะคุณลุง หนูรู้สึกสบายใจขึ้นเยอะเลย เข้าใจอะไรมากขึ้น ชีวิตคือ การเรียนรู้ สิ่งใดดีก็นำไปปรับใช้ สิ่งใดไม่ดีก็จดจำไว้ แต่อย่านำไปใช้กับใคร ปัญหาคนอื่นเขาหามาให้เราได้ ส่วนความทุกข์เราหามาให้ตัวเราเอง ปัญหานั้น มีไว้ให้แก้ แต่ไม่ได้มีไว้ให้เป็นทุกข์ หนูขอขอบพระคุณลุงยุทธมากๆ เลย หากมีปัญหาหนูจะมาปรึกษาใหม่นะคะ"

ชีวิตมนุษย์ ทุกข์กันคนละแบบ ไม่มีงานทำก็เป็นทุกข์ งานเยอะเกินไปก็เป็นทุกข์งานน้อยไปกลัวถูกเขาไล่ออกก็เป็นทุกข์ เงินเดือนขึ้นน้อยก็เป็นทุกข์ โบนัสถูกตัดไปใจก็เป็นทุกข์ ถูกกลั่นแกล้งตัดแข้งตัดขากันก็เป็นทุกข์ มีปัญหาเรื่องงานก็เป็นทุกข์ มนุษย์เรานี้ สามารถทุกข์ไปได้ในทุกเรื่อง หากเรามีดวงตาอยู่สองข้าง ครั้นจะมองอะไร ก็มองได้กว้างมองได้ไกลมองได้ชัด หากเราเหลือดวงตาเพียงข้างเดียว ทัศนวิสัยในการมองก็จะลดน้อยถอยลง ทำให้มองไม่ชัดเจน

ดวงตาข้างหนึ่งเปรียบเสมือน **ความรู้ทางโลก** เอาไว้ทำมาหากิน เพื่อนำเงินทองมาใช้จ่ายซื้อหาปัจจัยสี่มาเลี้ยงดูชีวิตในส่วนกาย ส่วนดวงตาอีกข้างหนึ่งเปรียบเสมือน **ความรู้ทางธรรม** ชีวิตจะไม่ตกต่ำ หากเราเป็นผู้มีศีลมีธรรมประจำใจ ข้าวปลาอาหาร และผักผลไม้ต่าง ๆ นั่นคือ **อาหารกาย** ส่วนคุณธรรมและศีลธรรม นั่นคือ **อาหารใจ** เมื่อมนุษย์มีทั้งกายและใจ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีอาหารให้ครบถ้วนสมบูรณ์ทั้ง **กายและใจ** นะครับ







เกือบเสร็จ

ในสังคมยุคสมัยปัจจุบันนี้ มีภัยอันตรายมากมาย ใครจะรู้ว่า เรื่องแบบนี้จะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไรก็ไม่รู้ ความปลอดภัยจะอิงอาศัยคนอื่น หรือหน่วยงานดูแลความปลอดภัยของรัฐก็คงช่วยได้ระดับหนึ่ง สิ่งสำคัญเราต้องพึ่งตนเองให้มากที่สุด ความไม่ประมาทไม่ขาดสตินั่นแหละ คือที่พึ่งอันดีเยี่ยม หากเมื่อใดขาดสติ เมื่อนั้นภัยก็จะมาถึงตัวเราได้โดยง่าย การฝึกเจริญสติ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเพศใดวัยใด หากเราฝึกสติกันไว้ หายนะ–ภัยก็ย่อมไกลตัว

น้องแนนสาววัยทำงานผู้หนึ่ง ที่เคยมาฝึกการเจริญสติกับลุงยุทธ หลังจากที่ได้เรียนรู้และพอเข้าใจ ก็ใส่ใจฝึกเจริญสติเป็นประจำสม่ำเสมอ น้องแนนชอบเดินจงกรม เดินไปก็รู้สึกกายที่กำลังเคลื่อนไหว บางทีใจก็แอบหนีไปคิด ลืมกายที่กำลังเคลื่อนไหวไป แต่พอรู้ว่าเผลอคิด สติก็กลับมารู้สึกกาย

ที่เคลื่อนไหวไปในขณะที่เดิน เมื่อเดินนานแล้วรู้สึกเมื่อย ก็รู้ว่าความเมื่อยกำลังปรากฏขึ้นที่กาย บางทีก็เมื่อยมาก บางทีก็เมื่อยน้อย ไม่คงที่ พอเมื่อยก็มานั่งเพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ขณะที่นั่ง น้องแนนถนัดรู้ลมหายใจเข้าออก รู้แบบสบาย ๆ ปล่อยให้ร่างกายเขาหายใจของเขาเองไปตามธรรมชาติ บางทีก็รู้ว่าลมหายใจมันยาวบ้างสั้นบ้าง หนักบ้างเบาบ้าง บางทีก็สงบ บางทีก็ฟุ้งซ่าน บางครั้งก็รู้สึกเบื่อ ๆ สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นอาการของกายบ้าง ของใจบ้าง แต่ทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นอะไร ล้วนเกิดขึ้นเพียงแค่ชั่วครั้งชั่วคราว แล้วมันก็ดับไป บังคับไม่ได้ จะบังคับให้ความสุขสงบอยู่กับเรานาน ๆ ก็ไม่ได้ การเห็นความจริงเช่นนี้บ่อย ๆ นั่นแหละ จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลให้เห็นความจริงว่า **กายใจนั้น มันไม่ใช่ตัวเราของเรา** นั่นเอง

เหตุการณ์ครั้งนี้ เกิดขึ้น ณ สถานีขนส่งหมอชิต กรุงเทพฯ นี้เอง น้องแนนได้ขับรถไปส่งคุณแม่ เพื่อเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัด หลังจากส่งคุณแม่ขึ้นรถเรียบร้อยแล้ว น้องแนนก็เดินกลับไปยังรถของตน ปรากฏว่า ในช่วงเวลานั้น มีผู้หญิงคนหนึ่งวัยกลางคน ได้เดินสวนผ่านมาชนน้องแนนจนเซเกือบจะล้ม ผู้หญิงคนนั้นได้พยุงและจับแขนน้องแนนเอาไว้ แล้วกล่าวคำว่า **"ขอโทษค่ะ"** ส่วนน้องแนนก็ตอบออกไปว่า **"ไม่เป็นไรค่ะ"** หลังจากนั้น น้องแนนก็รู้สึกมึน ๆ งง ๆ ตาลาย

พร่ามัวไปหมด แต่ครั้นพอหันหลังกลับไปมองผู้หญิงคนนั้น จึงเห็นเธอกำลังซุบซิบยืนคุยกับชายฉกรรจ์สองคนหลังจากนั้น ชายทั้งสองคนก็เดินตามหลังน้องแนนมาติด ๆ น้องแนนเห็นท่าไม่ค่อยดี จึงเร่งฝีเท้าก้าวให้เร็วยิ่งขึ้น

ขณะนั้น น้องแนนเริ่มทรงตัวไม่ค่อยจะไหวแล้ว แต่ด้วยเหตุที่เคยได้ฝึกสติมาบ้าง จึงมีสติประคองร่างกายตัวเองให้ไปถึงรถของตนให้จงได้ น้องแนนเล่าให้ฟังว่า เห็นร่างกายตัวเองโซไปเซมา มีจิตเป็นผู้รู้ แยกดูร่างกายอยู่ต่างหาก น้องแนนสะบัดหน้าตัวเองไปมา เพราะกลัวว่ามันจะหลับ เมื่อขยับตัวหยิบกุญแจเปิดประตูรถได้เรียบร้อยแล้ว จึงรีบสอดตัวเองเข้าไปในรถ แล้วรีบสตาร์ทเครื่องยนต์ เปิดแอร์ และปิดล็อกประตูรถทั้งสี่ด้านให้เรียบร้อย ขณะนั้น ชายฉกรรจ์ทั้งสองได้มาถึงรถพอดี เขาพยายามขยับจะเปิดประตูรถให้ได้ ส่วนน้องแนนรีบโทรศัพท์ไปหาเพื่อน แล้วพูดขึ้นว่า

"ชาย...ช่วยแนนด้วย แนนอยู่ที่ลานจอดรถหมอชิต" พอสิ้นเสียง น้องแนนก็หมดสติแล้วหลับไปอย่างไม่รู้ตัว

ส่วนชายผู้เป็นเพื่อนสนิทจึงพูดขึ้นว่า **"แนน! แนน! แนน! เป็นอะไรหรือเปล่า เดี๋ยวชายจะไปเดี๋ยวนี้"**

สักครู่หนึ่ง ชายก็มาถึงสถานีขนส่งหมอชิต จึงได้รีบไปแจ้ง รปภ. ให้ช่วยตามหา ต่อมาไม่นานนัก ก็พบรถคันหนึ่ง

ติดเครื่องยนต์อยู่ เมื่อชายมองเห็นเข้า จึงร้องขึ้นว่า

"นั่นไง ๆ รถของแนนจริง ๆ ด้วย"

รปภ. และชาย ได้ช่วยกันเคาะกระจกรถเพื่อปลุกให้น้องแนนตื่นขึ้น แต่ก็ไร้ผล เพราะน้องแนนหมดสติแบบไม่รู้เรื่องเลย สุดท้ายก็ต้องช่วยกันงัดรถ เพื่อเอาน้องแนนส่งเข้าโรงพยาบาลทันที

หลังจากนั้นประมาณหนึ่งสัปดาห์ต่อมา น้องแนนได้มาหาลุงยุทธ และเล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้ลุงยุทธฟังอย่างละเอียด เมื่อเล่าจบแล้ว น้องแนนจึงพูดขึ้นว่า

"ลุงยุทธขา น้องแนนขอขอบพระคุณลุงยุทธเป็นอย่างสูงเลยนะคะ ที่กรุณาช่วยสอนน้องแนนให้ฝึกเจริญสติ เหตุการณ์ครั้งนี้ที่เกิดขึ้น ถ้าหากว่าหนูไม่เคยฝึกเจริญสติมาก่อน มีหวังหนูคงเสร็จมันแน่ อาจจะต้องเสียทั้งรถ เสียทั้งทรัพย์สินเงินทอง และที่ร้ายไปกว่านั้น หนูอาจจะต้องเสียตัวให้พวกมันด้วยก็ได้ ใครจะไปรู้ คิดแล้วก็น่าใจหายและน่าหวาดเสียวจริง ๆ เลยค่ะ หนูจึงอยากเตือนให้เพื่อนผู้หญิงทุกคนนะคะว่า อย่าได้ประมาท ให้ระวังอย่าจอดรถในที่เปลี่ยว ๆ ที่มืด ๆ หรือห่างไกลผู้คนมากนัก และอย่าได้ลืมล็อกประตูรถทุกครั้ง เพราะสังคมทุกวันนี้มันอันตรายเหลือเกิน ไว้ใจกันลำบาก หนูเกือบเสร็จมันแล้ว โชคดีที่

มีสติประคับประคองตัวเองเอาไว้ได้ จึงไม่เป็นอะไร”

ลุงยุทธจึงตอบออกไปว่า “ลุงยุทธขอแสดงความยินดีกับหนูด้วยนะ ที่ปลอดภัยไม่เป็นอะไร หนูต้องขอบคุณสติที่หนูฝึกมา หนูต้องขอบพระคุณพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงสอนพวกเรา ให้หมั่นฝึกเจริญสติ เพราะสติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ผู้มีสติคือ ผู้ไม่ประมาท และความประมาท นำมาซึ่งความหายนะ และความตายในที่สุด”

นี่คือ อุทาหรณ์เอาไว้เตือนใจ ให้ทุกคนได้ใส่ใจในชีวิต ใส่ใจด้วยการใส่ธรรม ใส่ธรรมด้วยการฝึกสติปัญญาเรียนรู้กายรู้ใจบ่อย ๆ จิตใจจะได้มีศีลมีธรรม ภัยมืดดำใด ๆ จะได้ไม่เข้ามากล้ำกราย ชีวิตจะได้มีความสุขสงบเย็น หากมีสติรู้ตัวรู้เท่าทันกิเลสได้ ไม่หลงเผลอเพลินตามใจไปกับกิเลส อุบัติเหตุเภทภัยก็จะไม่มาใกล้ตัว หวังให้ผู้อื่นดูแลเรา เขาคงทำได้ระดับหนึ่ง ทำได้เพียงแค่ชั่วครั้งชั่วคราว ถ้าฝึกสติปัญญาเอาไว้ดูแลใจ หากวันหนึ่งมีภัยอันตรายใด ๆ เกิดขึ้น สติที่ฝึกดีแล้วจะเข้ามาอารักขาดูแลจิตใจไว้ได้ทันท่วงที เมื่อทราบเช่นนั้นแล้ว เราจะเริ่มต้นกันเมื่อไรดี



อ ย า ก ต า ย

เมื่อมนุษย์ มีความทุกข์ ผิดหวังไม่สมหวังก็อยากจะตาย แต่พอสมหวังสมใจก็อยากจะอยู่ มันไม่ได้อยู่ที่อยาก หรือไม่อยาก สุดท้ายมันก็ตายด้วยกันทั้งนั้น สำคัญเพียงแต่ว่า ใครจะตายแบบไหนอย่างไร ตายแบบคนมีค่า หรือตายแบบคนไร้ค่า ตายแบบคนมีคุณภาพ หรือตายแบบคนไร้คุณภาพ ตายแบบผู้มีปัญญา หรือตายแบบผู้อับจนปัญญา

คุณค่าแห่งการอยู่คือ อยู่เพื่อสร้างประโยชน์ ไม่ก่อโทษให้กับใคร ไม่ว่าจะเป็นตนเองหรือคนอื่น เป็นประโยชน์ต่อสังคม ต่อชาติบ้านเมือง ต่อแผ่นดินถิ่นเกิด ต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้างตน แบบนี้ จึงจะเรียกได้ว่า **อยู่แบบมีคุณค่า คุณภาพ และคุณธรรม**

ตายอย่างไร จึงจะเรียกว่า ตายอย่างมีคุณภาพ ต้องตายอย่างไม่เป็นผู้ทิ้งภาระให้คนอื่น ตายอย่างผู้เสียสละ ตาย

อย่างผู้ละความเห็นผิดได้ ตายอย่างผู้ไม่ยึดติด ตายอย่างผู้ปล่อยวาง ตายอย่างผู้หมดจดจากกิเลส ตายก่อนตายคือตายจากกิเลส นี่แหละ จึงจะเรียกได้ว่า **ตายแบบไม่ไร้ค่า ตายแบบมีคุณภาพ ตายแบบมีคุณธรรม**

ในทางตรงกันข้าม อยู่อย่างไร้ค่า ตายอย่างไร้ประโยชน์ อยู่ก็สร้างแต่ปัญหา ตายก็ทิ้งแต่ภาระ ใครอยู่ใกล้ก็หนักอก แม้จากไปก็ยังทำให้หนักใจ เพราะสร้างปัญหาไว้เป็นมรดกให้คนที่อยู่ข้างหลังคอยสะสางแก้ไขแต่ปัญหา สัตว์ตายยังใช้ประโยชน์ได้มากมาย ขน หนัง เขา งา กระดูก ล้วนถูกนำมาทำเป็นประโยชน์ได้ทั้งสิ้น หากคนตายไม่ไว้ลายก็อายสัตว์ ดวงตะวันนั้นยังให้แสงสว่าง สายฝนยังให้น้ำ สายลมยังให้ความเย็น ต้นไม้ยังให้ร่มเงา ดอกไม้ยังให้ความชื่นตาชื่นใจสำหรับผู้ที่พบเห็น แล้วเราเคยให้อะไรแก่ใครบ้าง ยามที่อยู่ก็ให้เขารัก ยามจากไปก็ให้เขาคิดถึง **“จิตที่คิดจะให้ นั้นมันเบา จิตที่คิดจะเอา นั้นมันหนัก”**

“หนูอยากตาย...หนูอยากตาย” เสียงร้องไห้คร่ำครวญของน้องฟา ผู้ฝ่าฟันรอคอยและทุ่มเทความรักจนหมดหัวใจ แต่ก็ต้องมาอกหักเพราะรักเปลี่ยนไป

น้องฟา เป็นเด็กสาวใบหน้าสวย วัยหวาน อ่อนละมุน น่ารัก นุ่มนวล เฉลียวฉลาด ปราดเปรียว เธอรักชอบกับ

แฟนหนุ่มรูปหล่อ หุ่นเท่ สูงโปร่ง จมูกโด่ง ตาคม ผมดำ มานานนับได้ประมาณไม่ต่ำกว่า ๖ ปีแล้ว ดูทีท่าแฟนหนุ่มก็รักใคร่สาวเจ้าไม่ใช่น้อย ต่างดูแลเอาใจใส่กันดีไม่มีที่ติ ความรักเป็นสีชมพู ดูหวานชื่นระรื่นใจกันไม่เบา สองหนุ่มสาวต่างเดินเกี่ยวก้อยกันไปทานอาหาร ดูหนังฟังเพลง ดูช่างสุขสำราญสนุกสนานตามสไตล์วัยหนุ่มสาว เขาและเธอนั้นรักกันมานาน และมีโครงการที่จะแต่งงานกันในอีกไม่ช้านี้ แต่สุดท้าย ความฝันก็พังทลาย เมื่อน้องฟาได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนรักที่โทรมาหา และบอกกล่าวเล่าว่า

"นี่ฟา แฟนของเธอ เขามีผู้หญิงใหม่ ตอนนี้อยู่กับหวานใจในอพาร์ตเมนต์แห่งหนึ่ง ฉันไม่ได้ยุแหย่ แต่แค่โทรมาบอกเพื่อไม่ให้เธอต้องถูกหลอกอีกต่อไป ถ้าเธอไม่เชื่อเดี๋ยวฉันจะพาไปดู เพื่อให้เธอได้รู้ได้เห็นเป็นประจักษ์ตา"

สิ้นเสียงโทรศัพท์ น้องฟาแทบขาดใจ ใครนะช่างโหดร้ายมาทำกับฉันได้ มันเป็นเรื่องจริงหรือนี่ ไม่น่าจะเป็นไปได้ ฉันไม่เชื่อ ไหนเขาบอกว่าเขารักเราคนเดียว เพื่อให้รู้แน่แก่ใจ น้องฟาจึงตัดสินใจรีบออกไปกับเพื่อน

เสียงเคาะประตูห้องดัง ก๊อก! ก๊อก! ก๊อก!

เสียงคนข้างในร้องถามออกมาว่า **"นั่นใคร มีธุระอะไร"** เมื่อสิ้นเสียง ประตูก็เปิดออก

น้องฟ้าเห็นแล้วแทบช็อก อ้าปากค้าง ภาพหนุ่มรูปงามนั่นคือ แฟนฉัน กำลังยืนเคียงคู่อยู่กับสาวงามผมยาว หน้าขาวนวล ทันใดนั้น เสียงหวีดกรีดร้องของน้องฟ้าก็ดังขึ้น

"พี่ทำอย่างนี้ได้อย่างไร พี่หลอกฟ้ามาตลอด แล้วผู้หญิงคนนี้มันเป็นใคร" เสียงร่ำไห้คร่ำครวญ ต่อภาพเหตุการณ์ที่เห็นนั้น ทำให้น้องฟ้าแทบจะขาดใจ หัวใจน้อย ๆ ถูกบดขยี้จนไม่เหลือชิ้นดี เพื่อนน้องฟ้ารีบพยุงร่างอันหมดแรง ที่กำลังจะทรุดตัวลงไปในขณะนั้น ออกมาจากอพาร์ตเมนต์ แล้วรีบขับรถบึ่งออกไปอย่างรวดเร็ว

บัดนี้ น้องฟ้าหญิงสาววัยสวยคนนี้ กลับกลายเป็นหญิงสาวที่เศร้าหมอง ดูเป็นคนอมทุกข์อย่างมากมาย ความสดใสสุดสวยบนใบหน้าได้จางหายไปอย่างหมดสิ้น ดวงตาเหม่อลอย ไร้ชีวิตชีวา น้ำตาไหลอาบแก้มทั้งสองข้าง จนตาบวมช้ำ ข้าวปลาอาหารก็ไม่ยอมกิน ชีวิตนั้นมันหมดสิ้นซึ่งความหวัง ใครจะพูดอย่างไรก็ไม่ฟัง ใครจะเตือนก็ไม่เชื่อ เอาแต่คร่ำครวญร้องไห้ว่า

"เมื่อไรจะตายเสียที อยากตาย อยากตาย ฟ้าจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าไม่มีเขา"

เพื่อน ๆ ของน้องฟ้าได้นำเรื่องราวมาเล่าให้ลุงยุทธฟัง หวังว่าลุงยุทธน่าจะพอช่วยพูดได้ เพราะน้องฟ้ารู้จักลุงยุทธมา

หลายปี และมีความเคารพรักนับถือลุงยุทธอยู่ไม่น้อย จึงร้องขอให้ลุงยุทธไปปลอบใจน้องฟาหน่อย เพราะตอนนี้น้องฟาเอาแต่ร้องห่มร้องไห้ ใคร ๆ จะพูดอย่างไรก็ไม่ฟังแล้ว เอาแต่นั่งเอ๋อเหม่อลอยเหมือนคนไม่มีชีวิต ได้แต่บ่นว่าอยากตายอีท่าเดียว

ส่วนลุงยุทธก็ไม่มั่นใจ หากพูดไปน้องฟาจะฟังหรือไม่ เพราะคนที่อยู่ในอารมณ์อกหักรักร้าว ราวกับว่ากล่องดวงใจได้แตกสลาย ใคร ๆ ไปพูดก็ยากที่จะฟัง เอาเป็นว่า ลุงยุทธจะลองดู

“สวัสดีครับ น้องฟา ลุงยุทธขอนั่งด้วยคนได้มั้ยครับ” ลุงยุทธเอ่ยทักขึ้น

น้องฟาขยับเก้าอี้ให้ลุงยุทธ พร้อมตอบว่า “ได้ค่ะ”

ลุงยุทธตอบขอบคุณแล้วพูดขึ้นว่า **“ชีวิตคนเราก็แบบนี้แหละ ใครๆ เขาก็มีทุกข์กันทั้งนั้น ทุกข์เพราะไม่ได้ดั่งใจ ทุกข์เพราะไม่สมหวัง ทุกข์เพราะเขาหมดรัก ทุกข์เพราะอยากให้ทุกอย่างเป็นไปดั่งใจปรารถนา ทุกข์เพราะพลัดพราก จากคนรักของรัก ทุกข์เพราะไปยึดว่าเขาเป็นของเรา ทุกข์เพราะมันเปลี่ยนแปลงไปไม่เหมือนเดิม”**

น้องฟาปาดน้ำตาแล้วพูดขึ้นว่า **“แล้วทำไมเขาต้องโกหกหนูด้วยล่ะคะ ทำไมไม่บอกกันตรงๆ หนูทำดีต่อเขามา**

“ พระท่านสอนว่า ไม่มีเขาเรา จะได้ไม่เป็นควาย เมื่อมีเขา เราก็ต้องเป็นควาย เพราะคำว่า ควาย คือ ความโง่เขลา โง่ที่ไปหลงรักเขา หลงอยากได้เขา หลงยึดเขา หลงไป ครอบครองเขา จนทำให้หัวใจของเราเศร้าเสียใจ ”

ตลอด หนูไม่เคยมีใครคนอื่น หนูรักเขาคนเดียว เขาทำแบบนี้ เท่ากับไม่ให้เกียรติหนู ไม่ให้ความสำคัญกับความรักที่เรามีต่อกันตั้ง ๖ ปี แล้วยังมาทำแบบนี้ได้ยังไง ฮือ...ฮือ...ฮือ...หนูอยากตาย...หนูอยากตาย”

“เอาล่ะ...หนูฟังนะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์ ทุกข์เพราะเราเข้าไปยึดติดครอบครองในตัวเขา ก่อนหน้านี้ หนูไม่เคยรู้จักเขามาก่อน ยังไม่เคยรักเขา มันเคยมีความทุกข์อันเกี่ยวเนื่องกับตัวเขาบ้างมั้ย” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

“ไม่มีค่ะ” น้องฟ้าตอบด้วยน้ำเสียงที่หมดอาลัยตายอยากในชีวิต

“ถูกต้อง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ทุกอย่างมันไม่เที่ยง เมื่อก่อนเขากับเราไม่เคยรักกัน ต่อมาก็มีความรักต่อกัน ไม่นานความรักก็เริ่มจืดจางไป เห็นมั้ยว่า มันไม่มีอะไรที่แน่นอน ถ้ามองในแง่ดีมันก็ดีเหมือนกัน ดีที่ได้รู้ความจริงว่า ธาตุแท้ของชายคนนี้ นั้นเป็นอย่างไร ดีกว่าแต่งงานอยู่กินด้วยกันจนมีลูกมีเต้าแล้ว ค่อยมารู้ทีหลัง มันจะยิ่งเจ็บชอกช้ำใจไปมากกว่านี้ เมื่อเขาหมดรักเราแล้ว ทำไมเราจะต้องไปเสียน้ำตาให้กับคนที่เขาไม่รักเราด้วยล่ะ แม้บัดนี้ หนูจะเศร้าโศกเสียใจ จะร้องไห้ฟูมฟายจนน้ำตา

เป็นสายเลือด ก็ไม่มีประโยชน์ หนูเศร้าเสียใจ แต่เขากลับยิ้มระรื่นใจ เริงร่าสบายอุราไปกับแฟนใหม่ แล้วหนูจะได้อะไร หนูเป็นคนดี หนูเป็นคนสวย หนูเป็นคนเก่ง มีการศึกษาดี และหนูยังมีโอกาสอีกมาก ที่จะได้พบเจอะเจอชายในฝัน ชายที่เป็นคนดี ชายที่มีความรับผิดชอบ ชายที่มีความรักและความจริงใจต่อหนู”

“แล้วหนูต้องทำอย่างไรล่ะคะ” น้องฟ้าเริ่มมีสีหน้าดีขึ้น

“หนูไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น เพียงแค่ขอให้หนูคิดถึงบุคคลที่รักหนู ไหนลองบอกลุงยุทธซิว่า มีใครบ้างที่รักหนู” ลุงยุทธเอ่ยถามขึ้น

น้องฟ้ามองหน้าลุงยุทธนิดนึง แล้วจึงตอบออกไปว่า “คุณพ่อ คุณแม่ คุณยาย น้าอร พี่สมร พี่อ่อน น้องรี เจ้าปุ๊กกี้ และเพื่อนๆ หนูอีกหลายคนค่ะ” น้องฟ้าตอบด้วยความรู้สึกที่แช่มชื่นใจ

“เห็นมั้ย ยังมีอีกตั้งหลายคน ที่รัก และห่วงใยหนู พร้อมที่จะเป็นเพื่อนหนู พร้อมจะเป็นกำลังใจให้กับหนู ฉะนั้นจงให้ความสำคัญต่อบุคคลที่เขารักหนู อย่าได้ใส่ใจกับคนที่หมดรักหนู และไม่จริงใจต่อหนูเลย ถ้าหนูเอาแต่ร้องไห้เสียใจ หนูลองคิดดูซิว่านอกจากตัวหนูจะต้องเป็นทุกข์แล้วหนูรู้มั้ย ใครจะทุกข์ไปมากยิ่งกว่าหนู” ลุงยุทธถามขึ้น

"คุณแม่ค่ะ ตอนนี้คุณแม่รู้เรื่องของหนูหมดแล้ว ท่านร้องไห้เสียใจเป็นห่วงหนูมาก ท่านกลัวหนูจะคิดสั้น กลัวหนูจะเสียสติ ท่านโทรหาหนูทุกวัน วันละหลายครั้ง ท่านคอยเตือนสติหนูอยู่ตลอดเวลา หนูรู้สึกผิดที่ทำให้ท่านต้องเสียใจค่ะ" น้องฟ้าตอบ

"เมื่อหนูรู้แล้ว ก็หยุดร้องไห้เสียใจไปกับคนที่ไม่มีสาระต่อเราเสียที หยุดที่จะคิดฆ่าตัวตายเพียงเพื่อเป็นการประชดรักเสียที หยุดทำให้คนที่เรารัก และคนที่เราเคารพต้องโศกเศร้าเสียใจเป็นห่วงเป็นใยเราเสียที หยุดด้วยสติคิดหาเหตุผล และพิจารณาทบทวนสิ่งที่ผ่านมา อย่าได้ตัดสินใจไปด้วยอารมณ์ เริ่มต้นชีวิตใหม่ ที่สดใสกว่าเดิม ชีวิตที่มีอิสระเสรี ที่ไม่มีเขามาเป็นเจ้าหัวใจหรือเจ้าชีวิตเรา ทุกครั้งที่มีเขา ก็อย่าลืมว่า วันหนึ่งเราต้องเศร้าเสียใจเพราะเขา

พระท่านสอนว่า ไม่มีเขา เราจะได้ไม่เป็นควาย เมื่อมีเขา เราก็ต้องเป็นควาย เพราะคำว่า ควาย คือ ความโง่เขลาโง่ที่ไปหลงรักเขา หลงอยากได้เขา หลงยึดเขา หลงไปครอบครองเขา จนทำให้หัวใจของเราเศร้าเสียใจ เชื่อลุงเถิดนะ ลุงยุทธขอเป็นกำลังใจให้หนู ให้หนูถือเป็นอุทาหรณ์สอนใจตัวเองว่า อย่ารักใครแบบถลำจนหมดตัว

ให้รู้จักเผื่อไว้รักตัวเองบ้าง ยามผิดหวังจะได้ไม่ชอกช้ำฟูมฟายจนอยากคิดฆ่าตัวตายแบบนี้

ต้องรู้จักคิดหน้าคิดหลังให้ดี ยังมีคนรักหนูอยู่ ถ้าหนูตาย คนที่หนูรัก และคนที่เขารักหนู ก็ต้องเศร้าโศกเสียใจไปไม่น้อย และซ้ำร้ายมันยังเป็นบาปเป็นกรรมที่ทำให้หนูจะต้องตกอบาย ต้องชดใช้เวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้นไป ถึงแม้จะได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็ต้องกระเสือกกระสนดิ้นรน ที่คิดจะฆ่าตัวตายอยู่ร่ำไป อีกหลายร้อยชาติ มันช่างไม่คุ้มกันเลย” ลุงยุทธกล่าวเตือนสติ

“ขอบคุณค่ะ ลุงยุทธ หนูสะดุดคิดกับคำพูดของลุงยุทธอยู่หลายคำ ทำให้หนูได้ฉุกคิดว่า หนูหน้ามืดตามัวไปชั่วขณะ หนูเศร้าโศกเสียใจไปทำไม หนูจะร้องไห้จนน้ำตาเป็นสายเลือดเขาก็ไม่กลับมา ถึงแม้เขากลับมาหนูก็ไม่เอาแล้ว บัดนี้หนูไม่มีเขา มันก็ทำให้เบาสบายเป็นอิสระเสรี ไม่ต้องเดือดร้อนใจกับเขาอีกต่อไป ลุงยุทธขาช่วยหาหนังสือธรรมะให้หนูอ่านหน่อยได้มั้ยคะ” น้องฟ้าเอ่ยขอ

“ได้ซิจ๊ะ เดี๋ยวลุงยุทธจะหามาให้ ขอให้หนูมีธรรมะเป็นคู่ชีวิต เป็นคู่คิด ขอให้หนูมีธรรมะเป็นเพื่อนคอยเตือนสติขอให้หนูมีธรรมะเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก เมื่อนั้น ชีวิตของหนูจะ

พบแต่ความสุข สุขแบบอิสระจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง” ลุงยุทธกล่าวเสริม

หญิงหรือชาย เมื่อมีรักย่อมหวังได้รับความสุขจากรักนั้น แต่โลกแห่งความเป็นจริงแล้ว เมื่อแรกรักมักเป็นไปด้วยอารมณ์ที่เหนือเหตุผล นานไปก็กลับกลายเป็นเรื่องเหตุผลมากกว่าเรื่องของอารมณ์ แต่เหตุผลก็มีทั้งถูกบ้างผิดบ้างคละเคล้ากันไป เมื่ออารมณ์รักจืดจางหายไป ชีวิตคู่ก็ดูจืดชืดไม่มีชีวิตชีวา เมื่อปรารถนาความสุขจากการมีรัก ก็จงอย่าลืมเอาความทุกข์จากการมีรักนั้นไปด้วย เพราะมันเป็นของคู่กัน เมื่อใดหมดรักหรือรักมันหมดลง ความทุกข์ระทมก็จะกระโดดเข้ามาแทนที่ ความสุขแห่งรักนั้นทันที

หากทุกคนมีความรัก ที่มีธรรมะครองใจ รักที่มีเมตตาปรารถนาดีต่อกัน รักที่มีไมตรีที่เข้าใจกัน รักที่พร้อมจะให้อภัยซึ่งกันและกันได้ รักที่มีความห่วงใย รักที่คุ้มครองดูแลกัน รักที่ให้ความสุข ความอบอุ่น และให้ความปลอดภัยแก่กัน แต่ไม่ใช่รักที่ครอบครองจนอึดอัดใจ **รักใดที่ไม่ยึดติดผูกพัน รักนั่นแหละคือ รักที่ไม่เป็นทุกข์ตลอดไป**

เวลาใช่เงินตรา

เด็กตัวน้อย คอยรัก จากผู้ใหญ่
โปรดใส่ใจ ให้เวลา กันบ้างหนา
เด็กต้องการ ความรัก ความเมตตา
ใช่เงินตรา ที่ยื่นให้ ไม่สำคัญ

เด็กต้องการ เวลา จากพ่อแม่
คอยดูแล รักแก่กัน นั้นสุขสันต์
มีครอบครัว พ่อแม่ลูก อยู่ร่วมกัน
นั้นเป็นวัน แสนสุข ทุกครอบครัว

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

บันทึก

บันทึก

บันทึก

สื่อธรรม ๑๓ รายการ
ผลงาน หนังสือ CD DVD ธรรมะ
ของ **อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง**



▲ เสียงอ่านหนังสือ MP3
สอนแม่หัดปฏิบัติธรรม
และรายการธรรมะจัดสรร



▲ เสียงอ่านหนังสือ MP3
๑. ใหม่แกะกล่อง
๒. ธุดงค์ไม่หลงทาง



▲ DVD แนวทางการ
เจริญสติภาคปฏิบัติ
"ฝึกสติเรียนรู้
ดูกายจิต"



▲ DVD ธรรมบรรยาย
"ชีวิตไม่ใช่ของเล่น"



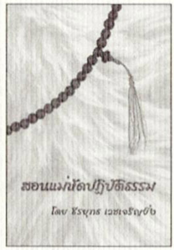
▲ MP3
"งานยุ่งทั้งวัน...
จะปฏิบัติธรรม
ได้อย่างไร?"



▲ MP3
"ลุงยุทธ...สะดุดคิด"



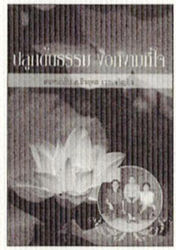
▲ ใหม่แกะกล่อง



▲ สอนแม่
หัดปฏิบัติธรรม



▲ ธุดงค์ไม่หลงทาง



▲ ปลูกต้นธรรม
งอกงามที่ใจ



▲ ชีวิตไม่ใช่ของเล่น
จงอย่าทำเล่นเล่น
กับชีวิต



▲ ลุงยุทธ...สะดุดคิด



◀ สบาย สบาย
สไตล์ธรรมะ

เวลาใช่เงินตรา

เด็กตัวน้อย คอยรัก จากผู้ใหญ่
โปรดใส่ใจ ให้เวลา กันบ้างหนา
เด็กต้องการ ความรัก ความเมตตา
ใช่เงินตรา ที่ยื่นให้ ไม่สำคัญ

เด็กต้องการ เวลา จากพ่อแม่
คอยดูแล รักแก่กัน นั้นสุขสันต์
มีครอบครัว พ่อแม่ลูก อยู่ร่วมกัน
นั้นเป็นวัน แสนสุข ทุกครอบครัว

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง



ลุงยุทธ
สะดุดคิด

ลุงยุทธ...สะดุดคิด | ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง